المفاتيح العملية للسعادة الزوجية

الجوهرة بنت زامل اللعبون

٢٥٤/١
ل ٩٠
م

المفاتيح العملية للحياة الزوجية

تأليف

الجوهرة بنت زامل اللعبون

Ibn Laboun

ح الجوهرة زامل محمد اللعبون، ١٤٢٨هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

اللعبون، الجوهرة زامل محمد

المفاتيح العملية سعادة زوجية / الجوهرة زامل محمد اللعبون

- الرياض، ١٤٢٨هـ

٧٤ص؛ سم

ردمك: ٣- ٣٨٥- ٥٨- ٩٩٦- ٩٧٨

١- الأسرة في الإسلام ٢- حقوق الزوجية ٣- السعادة

ديوي ٢١٩.١ ١٤٢٨/٥٦٦٠

رقم الإيداع: ١٤٢٨/٥٦٦٠

ردمك: ٣- ٣٨٥- ٥٨- ٩٩٦- ٩٧٨

الناشر

دار ابن لعبون للنشر والتوزيع

ص.ب ٦٣٢٨٠ الرياض ١١٥١٦

هاتف – ناسوخ: ٤٨٢٠٢١٤- ٠١

البريد الاكتروني: *ibnlaboun@yahoo.com*

بسم الله الرحمن الرحيم

تقديم ...

قرأت هذا الكتاب فوجدت فيه أفكاراً جيدةً وهو كتاب عملي ومفيد من ناحيتين:

أولاً: عملي لأنه يتكلم عن وسائل عملية مجربة لهدف نبيل ألا وهو الحياة الزوجية السعيدة. وهذه الوسائل العلمية بسيطة ويمكن تنفيذها، وليست صعبة أو مستحيلة ولا مكلفه مادياً.

ثانياً: أما من ناحية مفيد لأنه صدر عن متخصصة تفهم طبيعة المرأة السعودية، ولها خبرة طويلة في العمل كأخصائية اجتماعية. وقد تم تجريب هذه الوسائل على حالات كثيرة ناجحة فهو بذلك جمع بين العلم والخبرة.

أرجو لكاتبته التوفيق والنجاح...

أسعد عبد الرحمن أحمد

أستاذ الطب النفسي بكلية الطب

جمهورية مصر العربية

إهداء

أعيش جيلين جيل أدين له بالفضل عليّ وأنا امتداد له، وجيل
أحس بالمسؤولية تجاهه وهو امتداد لي،
فإلى روح والدتي رحمها الله وإلى ابنتي نور حياتي ...

شكر وتقدير

عندما كتبت هذا الكتاب لم أكتبه لمجد شخصي وإنما وضعت بين عيني أخواتي وبنات بلادي اللاتي لمست مدى حاجتهن لمرجع مفيد للتعامل مع مشكلات الحياة الزوجية والتعامل مع الرجل بصفة عامة، ومن منطلق أن كل مسلم ومسلمة على ثغر من ثغور الإسلام. وأن له رسالة وهي العلم النافع الذي ينتفع به. لايفوتني أن أتقدم بالشكر الجزيل لسعادة الدكتور عبد الإله المشرّف المدير العام لمدارس الرياض للبنين والبنات والذي استفدت كثيراً من أرائه وتوجيهاته وأشرف على إعداد وإخراج الكتاب ولن تنهض أمتنا إلا برجالاتها الذين سموا بأنفسهم عن المصالح الشخصية وتجردوا لخدمة كل ما يسهم في تطور الأمة ورقيها. وقاموا بتسخير الإمكانيات. وتذليل الصعوبات لأبناء هذا الوطن بارك الله جهوده وجعلها في موازين أعماله يوم نلقاه.

ولقد ابتغيت لهذا العمل ما ورد في الحديث الشريف من أنه إذا مات ابن آدم انقطع عمله إلا من ثلاث: علم نافع، أو صدقه جاريه، أو ولد صالح يدعوا له. وقد دخيت بأولى هذه الثلاث، حيث إنني حاولت بكل ما أوتيت من علم وعقل وثقافة وطاقة أصنع بحثاً يخدم المرأة العربية على وجه العموم، والسعودية على وجه الخصوص.

وبعد فهذه محاولة قمت بها مخلصة، فإن كنت قد وفقت فذلك من عند الله، وان كان غير ذلك. فلله الكمال وحده، ومني التقصير، وحسبي أنني حاولت بجد وإخلاص، والله وحده أن يجعل هذا العمل خالصاً لوجه الكريم.

المقدمة

لكل إنسان رسالة في الحياة وهذا الكتاب جزء من رسالتي في الحياة. حيث أقدم هذا الكتاب لكل فتاة مقدمة على الزواج وتحتاج إلى النصح والإرشاد.للطريقة التي تمكنها من بناء حياة سعيدة مستقرة حيث أحببت أن أساعد المرأة على فهم نفسها وتَفهُّم شريكها. وقد حاولت جاهدة أن أركز على الجوانب التي تجعل المرأة تحس بالسعادة والاستقرار. وتساعدها على التخفيف من التوتر في حياتها وتساعدها على التكيف مع ظروف الحياة. وقد احتوى الكتاب على خبرات شخصية لمشكلات قمت بدراستها ووضعت حلولاً لها لأنها شائعة ويمكن لأي زوجة أن تمر بها؛ لأنها من طبيعة الحياة؛ لذلك سوف تجدين الكتاب مرتكزاً على الخبرات الشخصية إضافة لمراجع اطلعت عليها. ووجدت فيها أفكاراً جيدة تخدمك وتضيف لحكمتك في الحياة؛ لذلك أرجو أن تستمتعي بقراءة الكتاب. وأن يقدم لك الخبرة والفائدة التي تنشدينها فإليك كتابي هذا الذي يضع قدميك على الطريق الصحيح لفلسفة الحب في الزواج. من أجل ذلك قد تتسألين ماهو الحب الحقيقي؟ واقتبس لك ما قالته الدكتورة هارفيل هيندريكس:

"إن الحب الحقيقي هو أن تعيش مع شريكك كما هو. وأن تنحي غضبك جانباً أثناء خيارك. وتحاولي إكساب هذه العلاقة مذاق السحر. بدلاً من التنقيب عن أسباب عدم جدواها. والحب دعم ومؤازرة شريكك في جميع خياراته. وحثه على تحقيق رغباته وكل أحلامه التي يتمناها".

أختي العزيزة الحب الصادق هو أن تقديرين صدق شريكك. وتتمنين

الخير وكل الخير له. ولكنه ليس تحكماً أو امتلاكاً بل احترام أسلوبه الفريد في الحياة والثقة فيه, وهو الشجاعة على قول الحقيقة خاصة عندما تظنين أنه لا يمكن التصريح بها لسواه.

ويقصد بالحب الحقيقي معرفة حدود ماهو مسموح لك به، واحترام حدود شريكك والتخاطب بدلاً من فرض الرأي وطرح التساؤلات بدلاً من الانتقال سريعاً إلى النتائج, علاوة على أنه الوصول إلى قرارات مشتركة بدلاً من الشجار الذي يؤدي إلى الانفصال والتغلب على الخلافات وجرح المشاعر والإحباطات مع العلم بأنه يمكن التئام أي جرح من خلال الالتزام, أضفي إلى ذلك فالحب الحقيقي يعني البقاء عندما تريدين إنهاء العلاقة، واحترام التزامك باتخاذ قراراتك مع من وقع عليه اختيارك, والحب الحقيقي الصادق يعني التركيز على من تُكن له الإعجاب وسبب امتنانك له والتركيز على الحلول بدلاً من المشكلات والتركيز أيضا على شريكك وإعطائه الفرصة لمعرفة كم تهتمين به كل يوم, أي تقديرين من تحبين أن تتعاملي معه كأمر مسلم به أو كالقدر, ويعني العيش دون أحكام بغية إيجاد نوع من الأمان للتصريح بالحقائق, وأن تعيشي مع شريكك كل يوم, وكأنه اليوم الأخير في حياتكما والرغبة في أن تكوّني ذاتك, وأن تعيشا في تناغم معاً وكيف تبدو العلاقة الحقيقية الصادقة؟ إنها تبدو كحقيقةٍ وواقع, فهي تزدهر بالإخلاص, وتتألق بالحقيقية وتتميز هذه العلاقة بالمرونة حيث تنحني أمام الاحتياجات والتغيرات المتقلبة لدى كل شريك, وتطيح بأية صعاب قد تصادفهما. ويلتزم كلا الشريكين بالعمل على تحقيق النمو والازدهار لنفسيهما ولحياتهما طوال حياتهما.

فبشكل مجازى هذه العلاقة تشبه الماس الذي يتلألأ بالبريق ويشع طالما أن قلبه صلب متين. فهو المحتوى والمجال الذي سينمو فيه الحب الحقيقي وبالطبع فإن هذه هي الصورة المثالية للحب .وتكمن المتعة الحقيقية والفرصة في الوصول إلى مثل هذه الرؤية وقرأت هذا الكتاب الذي سيوفر لك المحطات التي ستكونين بحاجة إليها على طول الطريق أثناء تعلمك كيف تفوزين بالحب في حياتك وتعرفين قوانين لعبة الحب؟ فلست بحاجة إلى دراسة واستذكار هذه القوانين لأنها بطبيعة الحال حقائق شاملة مدفونة في أعماقك وربما تكونين قد سهوت عنها أو لا تعرفينها ولم تمري بها فالحب قوة عارمة من شأنها في بعض الأحيان أن تفقد الصواب والحكم الصائب بينما يعد الشعور بالحب الجديد في بعض من متع الحياة وقد يعدالحب أحياناً تحديا حيث تتذكرين الحقائق الخاصة بكيفية الارتباط واعتماده على القسمة والنصيب وسط شعورك بالأمل في أن يكون هذا الشريك هو حبك الأبدي فأرجو أن يكون هذا الكتاب خير معين لك في تحقيق التوائم مع شريك حياتك. ويساعدك على التفهم للحياة الزوجية ولك دعائي لك بحياة سعيدة ترفرف عليها المحبة والوئام.

الخطبة و الاستخارة:

الخطبة هي بوابة الحياة الزوجية، ويجب على الشاب والشابة قبل أن يخوض تجربه الخطبة أن يلجأ الى صلاة الإستخارة للأسباب التاليه:

أولاً : لأن فيها خيراً عظيماً فهي تساعد على إدراك الأمور والإحساس بالراحة والقبول، أو بالتراجع بعد اكتشاف جوانب جديدة كانت خافيه،

ولو تساءلنا كم نسبة الشباب والشابات الذين لجأوا لصلاة الاستخارة عندما قرروا الزواج؟ وكم منهم بالأصل يعترف بأهميتها؟ لذلك اعلمي أنك بها تلجئين إلى خالقك ومن بيديه ملكوت كل شيء وهو علام الغيوب، ومن يغفل عن الاستخارة فقد فاته خير كثير فالاستخارة مهمة في جميع الأمور وعلى الأقل يجب أن تصليها في الأمور المصيرية أو فيما يشغلك ويحيرك أو في أمر تحتاجين فيه إلى قياس لمدى صحة قرارك، وهي ركعتين يصليهما المسلم في أي وقت من ليل أو نهار بعد صلاة الفريضة، وأقلها مرة وحدةً وأكثرها غير محدودة العدد، وصفتها أنه إذا عزم الشخص على أمر توضأ وصلى ركعتين. ثم يدعوا بالدعاء التالي "اللهم إني أستخيرك بعلمك. وأستقدرك بقدرتك. وأسألك من فضلك العظيم. فإنك تقدر ولا أقدر وتعلم ولا أعلم وأنت علام الغيوب، اللهم إن كان في (يسمي حاجته) خير لي في ديني ومعاشي وعاقبة أمري عاجله و أجله فيسره لي وبارك لي فيه، وأقدرني عليه وان كان في (يسمي حاجته) شر علي في ديني ومعاشي وعاقبة أمري فاصرف عني هذا الأمر واصرفني عنه، ويسر لي الخير حيث كان وأرضني به ولا حول ولا قوة إلا بك" وإذا فرغ من صلاته بالعدد الذي رغبه على مدى عدة أيام يمضي في الأمر ويتمه، فإن تم ففيه خير وإن تعرقل ولم يتم فهو غير مناسب، وقد يتم وينتج عنه بعض الضرر ولكننا نستشعر الحكمة الإلهية فيه. لذا يجب على الأقل عندما ينوي الشاب أن يتقدم لخطبة فتاة فعليه بصلاة الاستخارة حتى لو كانت الفتاة مناسبةً وصالحةً أو لها بعض من العاطفة عنده ، فالاستخارة ربما تجعله ينظر للموضوع من زاوية جديدة لم تخطر على باله. بالرغم من وجود كل هذه المزايا إلا أنه ليس في صَالحِهِ الارتباط

بها وأنها قد تكون باب تعاسة لهُ.

ثانياً: قد يتقدم الإنسان لطلب الزواج من فتاة لا يعرف عنها إلا القليل؛ ومرشحة له من قبل الأهل، وهو كاره لهذه الخطبة ومتردد، ولكن بالاستخارة يستطيع أن يزيل التردد والشك من نفسه ويقبل على الخطبة لأن الله سبحانه وتعالى يعلم أن فيها خيراً له.

ثالثاً: بالاستخارة قد يتم الأمر ويكون فيه شر عليه. ولكنه ينجو من لوم النفس فيما بعد لسوء الاختيار، ويكون هناك نوع من الرضا والإيمان بأن هذا مقدر ومكتوب، وأن لله حكمه في ذلك، ولو نظر إلى الموضوع والى حياته لوجد هذه الحكمةّ.

لذلك فالاستخارة مهمة لكلا الطرفين الفتاة والشاب، حيث قال الله سبحانه وتعالى: ﴿ وَعَسَى أَن تَكْرَهُواْ شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَى أَن تُحِبُّواْ شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللّهُ يَعْلَمُ وَأَنتُمْ لاَ تَعْلَمُونَ ﴾ (سورة البقرة، آية ٢١٦). ويجب أن ندرك أنه لا يمكن الهرب مما هو مقدر لنا في هذه الحياة، ومهما صادفتي في حياتك من ابتلاء فعليك دائما بالصبر والتفاؤل والنظر إلى نصف الكأس الممتلئ وليس النصف الفارغ، وهذا بالطبع في حالة العيوب والنواقص المعتادة والتي يمكن بطريقة أو أخرى التكيف معها والقضاء عليها .وقد قيل: (ما خاب من استخار و لا ندم من استشار).

معايير اختيار الزوج المناسب:

أختي العزيزة هنالك شروط يجب أن تتوفر في من يصلح أن يكون زوجا لكِ ومنها:

أولاً: أن يكون على دين وخلق، فالدين إطار عام للاختيار مع عدم إغفال

المعايير الأخرى، وأول ما يستدل به على استقامة دينه هو أداؤه الصلوات في المسجد، وليس التدين الغلو إنما يكون لديه التزام بأركان دينه، و بأوامر دينه ونواهيه، ولديه غيرة المسلم وأمانته، حتى يتمكن من حماية نفسه وزوجته وأولاده من الوقوع في الموبقات التي تهدم النفس والدين والعرض، ولذا الرسول صلى الله عليه وسلم عطف الأخلاق على الدين لأن هناك رجال متدينون اهتموا بالواجبات الدينية على حساب الواجبات الدنيوية، فأهملوا بيوتهم وأسرهم، ويقسون على نسائهم وأطفالهم وقد تجد رجالا لا يلتزمون كثيرا بأوامر الدين، ولكنهم على خلق في التعامل مع زوجاتهم، ولكن يؤخذ عليهم بعدهم عن الدين والذي يجعلهم لقمة سائغة لشهوات النفس ولجهلهم وبعدهم عن الخوف من الله، ومن لا يخاف الله ويراعيه فيجب أن تخاف منه، لذلك يجب وجود الدين والخلق في الخاطب بالقدر الذي يكفل الاطمئنان على الفتاة معه، ويكفل حماية الحياة الزوجية من الانهيار؛ لهذه الأسباب فلا يجوز القبول بالمفرط والمقصر لظنك بأنك ستصلحينه، فإن من لم يؤثر فيه الخوف من الله ولا تربية والديه ولا معلميه فلن تصلحيه أنتِ، ومن القصص الواقعيه في الحياة اليومية ما قالته لي إحدى الأخوات: فرحنا بدينه ولم نسأل عن الباقي وعندما اقترنت به عرفت فيه أخلاق الجاهلية في التعامل مع المرأة والقسوة على الزوجة والأسرة والبنات الأمر الذي جعلني أتجرع كأس الندم كل يوم دون أن أجد نصيرا لي، فكلما لجأت لأحد أشكو إليه قال: احمدي الله على أنه متدين، فهل الدين يغني عن الخلق أليس الدين المعاملة. وقد قلت لها: صدقتِ والله، وأخرى قالت لي: عندما تقدم سألنا عن شخصه وعلمه وأخلاقه ولم نتشدد في دينه، وبعد زواجي منه رأيت منه

تفريطاً كثيراً في الدين والغيرة والأمانة. ولم أستطع حتى الآن - ولي معه سبعة عشر عاما أن - أكسبه هذه الجوانب والتي تؤثر على حياتنا وتقض أركانها، حيث يدخن هو وابني الأكبر ويسافر كثيراً لوحده ويسمح لنفسه بأشياء كثيرة تضر بالعرض ويعتبرها أشياء عادية مثل: ممازحه النساء في الأماكن العامة أثناء السفر أو في المستشفيات دون احترام لي ولدينه، ويعتبر غضبي منه ذلك تخلفا ونقص ثقة بالنفس مع أنه ليس من أصحاب العلاقات.

ثانياً: أن يكون ذا حسب لأن أي بيت له حسب معروف بالخلق الفاضل لأن الأولاد يكونون شبه الأخوال والخالات والأعمام والعمات، وأن يتم السؤال عن أسرته وأخلاقها، ففي الغالب تكون الأسر متشابهة الصفات كذلك محيطه الأسري وما تشتهر به الأسرة، فالأبناء ميراث الآباء في الحياة الزوجية، وهذا بخلاف الطباع النفسية والتي لا سبيل لتحديدها إلا بالاحتكاك وطول العشرة وقد قال عمر بن الخطاب رضي الله عنه "انظر في أي نصاب تضع ولدك ؟ فإن العرق دساس" وهذا يشمل حتى الشكل الخارجي للشخص ولونه.

ثالثاً: تكافؤ النسب أن يكون له نسب معروف وموثق وهذا الشرط متوفر لكل العائلات وكل يستطيع الاهتمام بهذه الناحية حسب مرجعية الأسر وتقبلها ونظرتها وقد قال تعالى: ﴿ يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُم مِّن ذَكَرٍ وَأُنثَى وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِندَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ ﴾ (سورة الحجرات، آية ١٣).

رابعاً: التكافؤ في المستوى الاجتماعي والثقافي والمادي لأن الله خلق الناس وجعل بعضهم فوق بعض درجات ولكل درجة بيئة اجتماعية وثقافية

خاصة بها في النشأة والمبادئ والعادات والتقاليد والأعراف ولو ابتعدت عن طبقتك كثيراً ستعيشين في غربة بينهم إلى أن تتأقلمي وقد يستغرق التأقلم سنوات وأغلب المشكلات الزوجية ناتجة عن فوارق جوهرية في هذا الجانب.

خامساً: لا تشترطي القرابة وكلما كان بعيداً كان أفضل وذلك لتحسين النسل حيث قال النبي صلى الله عليه وسلم: "لا تنكحوا القرابة فإن الولد يخلق ضاوياً، أي: نحيفاً" كذلك البعد أفضل للحفاظ على صلات الرحم بين الأقارب في حال فشل الحياة الزوجية وخاصة أقارب الدرجة الأولى مثل الخالات والعمات، وحتى لا تنقلب المشكلة إلى عداوة أسرية.

سادساً: المستوى العلمي، وثقي بالمثل الذي يقول العلم نور والجهل ظلام فلا تتنازلي على الأقل عن الثانوية - لأن الزوج الجاهل عدو لنفسه - وسيتعسك لو كنت أعلى منه تعليماً - ويعاندك لكي يثبت أنه الأقوى بالسلطة. وسيجعلها نقطه تحدي وضعف وسيعتبر نقاشك معه ما هو إلا مجرد فلسفة واستعراض عليه، كما لا يفوتك أن الأب قدوة للأبناء حتى في العلم أحياناً كما أن العلم يساعد على التطور في الشخصية والقبول للتجديد وقبول التغيير والقدرة على إدارة الحوار.

سابعاً: التكافؤ العمري، وذلك حسب سن المرأة على ألا يتجاوز الفرق بينهما سبع سنوات حتى يكونا في نفس المرحلة العمرية فيمران بنفس المراحل، وتكون ردّات فعلهما واضحة لبعض ومفهومة، وتتوحد حاجاتهما النفسية والجسدية كما أن أنسب سن لزواج الشاب من ٢٥ حتى ٢٧ وما فوق، أما ما تحت العشرين فهو مراهق في عهدة والديه ولم ينضج كفاية

ليقدر الحياة الزوجية ويتحمل مصاعبها، ويجب الحذر ممن وصل الأربعين ولم يتزوج و اياك ومن بلغ الستين وما فوق، لأنه بعد فترة ليست ببعيدة لن يستطيع إشباع حاجاتك الجسدية ولا النفسية ولا الاجتماعية. لأنه في مرحلة الإدبار عن الدنيا وأنت في مرحلة الإقبال عليها فلا يجتمع الضدين خصوصاً إذا كان عمرك في العشرينات، واعلمي أن المال والجاه لا يجلبان السعادة. وقد قيل في المثل المصري المعروف "من يأخذ القرد لماله. يذهب المال ويبقى القرد على حاله".

ثامناً: الإمكانات المادية له، فيجب أن يكون له وظيفة تدر عليه دخلاً ثابتاً يمكنه من القيام بالحد الأدنى لتكاليف الزواج والحياة الزوجية، وتكفل عيشة كريمة للفتاة والأبناء فيما بعد (وقد أخبرتني إحدى النساء بأنها متعبة من حياتها مع زوجها لعجزه عن توفير بعض الحاجات الأساسية حتى لطفله أحياناً، فراتبه قليل وينفذ بسرعة ونقضي باقي الشهر بالكفاف وقد أصبحت أخجل من أهلي لكثرة ما يساعدونني، والله إن ما يصبرني عليه سوى حبه لي وتمسكه بي، ولكني متعبة من حياتي وذليلة بين أهلي وأخواتي وإخوتي وزوجاتهم حتى أبنائي كذلك). ولا أقصد بذلك ضرورة الغنى ولكن الفتاة دائما تسعى لمستوى معيشتها عند أهلها على الأقل إن لم يكن أفضل، إضافة إلى أن كون الفتاة غنية وهو فقير سيؤدي إلى ثلاثة أمور:

الأول: قد يشعر بالدونية أمامها فلا يمارس قوامته ويتكل عليها وتسيطر عليه.

ثانياً: أن يتحول فقره المادي لشعور بالنقص فيعذبها ويحطمها بحجة أنه الرجل وإن كانت أقوى ماديا فهو المسيطر.

ثالثاً: قد يعتمد عليها في كل شيء ويعتمد على أهلها في توفير جميع احتياجاتها؛ لذلك نرى أن مَن قدراته المادية ضعفية فعلى الأقل يفكر فيمن هي في مستواه حتى لا يكون هناك إحساس بالظلم أو الدونية من أحد الطرفين.

تاسعاً: يفضل ألا يكون متزوجاً، فإن كان يشكو العناد والبكاء والسخط والتذمر فهذه الأمور في كل بيت ومَن لم يحتملها من امرأة واحدة فكيف باثنتين؟ وإن كان يرغب في تأديب الأولى فاعلمي أنه سيجور عليك، وإذا كان لا يؤدي حقوق الزوجية لعجز فيه أو مرض فبالتالي لن يقوم بحقوقك، وإذا كان في حياته الأولى مشكلة تستوجب عدم العدل مع الأولى فلا يجوز له الزواج عليها لقوله تعالى: ﴿ وَإِنْ خِفْتُمْ أَلاَّ تُقْسِطُواْ فِي الْيَتَامَى فَانكِحُواْ مَا طَابَ لَكُم مِّنَ النِّسَاء مَثْنَى وَثُلاثَ وَرُبَاعَ فَإِنْ خِفْتُمْ أَلاَّ تَعْدِلُواْ فَوَاحِدَةً أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ ذَلِكَ أَدْنَى أَلاَّ تَعُولُواْ ﴾ (سورة النساء، آية ٣). أما المطلق فأخطر لذلك على الأقل يجب التقصي في السؤال عنه وسؤال زوجته الأولى عن أسباب الطلاق مع الأخذ بالاعتبار العداوة بينهما ولكن لابد أن تجدي بين السطور الحقيقة، واعلمي أنه في الغالب ستأخذين ميراث الأولى فان كان مظلوما في حياته الأولى فسيعدل طريقته ويعاملك بعكسها لأن طريقته الجيدة لم تنجح وسيجرب عكسها، أعانك الله والعكس صحيح.

لذلك كوني حريصة وأهلك في الاختيار واختاري بالعقل وليس بالعاطفة بدون حكمة وتمييز فأنت لا تتزوجين كل يوم لذلك تمهلي وخذي الوقت الكافي للتفكير، واهتمي بمفردات التكافؤ فكلما تقاربت المفردات السابقة كان أوفق. فالزواج ليس شيئاً مؤقتاً، وإنما شراكة

مداها العمر كله ولها ثمرة، وهم الأولاد، ويحيطها سياج المودة والرحمة واعلمي أنك لا تختارين زوجا فقط وإنما ترتبطين بعرق كامل إنما تختارين لأولادك أبا وأجدادا وأعماما وعمات وثقافة كاملة تعيشين بها كأسرة ونسب يمتد لأجيال.

اقتراحات تساعدك في الاختيار المناسب:

من منطلق أن الدين الدين النصيحة فهنالك عدة اقتراحات يجب على الأخت العزيزة الأخذ بها في اختيار شريك حياتها:

أولاً: يجب السؤال عنه في الحي من خلال الجيران، و حتى من خلال المراهقين في الحي على اختلاف أنواعهم، كذلك سؤال جماعة المسجد عنه، والسؤال عنه في عمله حتى من أشخاص لم يرشحهم، وسؤال المسئول عن متابعة عمله مع وعدهم بعدم تبليغه عنهم. يجب الاجتهاد في السؤال والباقي على الله.

ثانياً: أن لا يعتمد الأهل على كلام الخاطب في أخذ المعلومات بل يسعون بالتأكد بأنفسهم من كل ما يقوله، فليس كل ما يلمع ذهبا، فقد ذكرت لي إحدى الأخوات "أن العريس جاءهم في سيارة على آخر موديل من أفخم السيارات، وأظهر نفسه أنه مرتاح مادياً وأنه لا ينقصه أي شيء يبحث الآن عن منزل ليشتريه بعد أن يتزوج، وبعد التقصي عنه وجد أنه لا يملك أي مال في حسابه سوى قرض إضافة إلى أن السيارة التي جاء يخطب فيها سيارة مستأجرة"، "وأخرى قالت إنه أقسم أنه لا يريد زوجته ولاهي تريده، وأنها في بيت أهلها منذ ثمانية أشهر، ولا يريدها والمسألة مسألة وقت، وسيطلقها، وتزوجته، فعرفت الفتاة بعد ذلك أن الزوجة

الأولى كانت موجودة في بيتها، ولم تكن عند أهلها كما زعم واستمرت معه ولم يطلقها حتى وقتها الذي حدثتني فيه وأقسمت أنها لو علمت أنه يريد زوجته، ولن يتركها ما قبلت الزواج به".

ثالثاً: أن تسمح الدولة للولي بالحصول على "برنت" عن الشاب ليكون صورة واضحة عن ما عليه من سوابق وأحكام وسفريات وغيره لا سمح الله.

رابعاً: ضرورة عمل فحوصات طبية حيث تطالب الدولة الآن بفحص طبي للشاب والفتاه للتأكد من بعض الأمراض الوراثية في الدم لماذا لا يتضمن الفحص فحص عشوائي للمخدرات ويضم الفحص الأمراض التناسلية المعدية كالزهري وغيره لا سمح الله.

الحد من المشكلات الزوجية:

ويمكننا الآن أن نجيب على سؤال مهم وهو كيف يمكننا أن نحد من المشكلات الزوجية والطلاق؟.

أولاً: إدخال مناهج تعد الشباب للزواج في المرحلة الثانوية والمرحلة الجامعية وتلقى عليهم محاضرات ودورات في تنمية الشخصية وتعديل السلوك، وتكون إلزامية .

ثانياً: السعي للثقافة من قبل الفتيات واستشارة أهل العلم والخبرة وقراءة الكتب عن الحياة الزوجية.

النظرة الشرعية:

بعد الخطبة وأخذ القبول المبدئي والموافقة على العريس؛ يأتي ما يسمى بالنظرة الشرعية وهذه النظرة سمح بها الشارع سبحانه وتعالى ولها

أكبر الأهمية وتلعب دوراً مهماً في القبول والارتياح وليس لها أي علاقة بالشكل فالأرواح، جنود مجندة ما تآلف منها ائتلف وما تنافر منها اختلف، والنظرة يجب أن تكون كاملة وبراحة تامة، وأن يتم حتى الحديث معها لأن الرسول صلى الله عليه وسلم "قال لينظر إلى ما يرغبه فيها" ولم يحدد. وبالطبع إن الزمن يختلف والذوق العام يختلف من جيل إلى آخر، لذلك فإن ما يهم في الجيل السابق قد لا يكون مهماً في هذا الجيل وقد أباح الشارع النظر إلى المخطوبة مع شرط عدم الخلوة، وقد شدد الشارع سبحانه وتعالى عليها لأهميتها في اكتشاف القبول من النفور حيث قال صلى الله عليه وسلم "انظر إليها فإنه أحرى أن يؤدم بينهما "وقال صلى الله عليه وسلم في حديث آخر: "إذا خطب أحدكم المرأة فإن استطاع أن ينظر إلى ما يدعوه لنكاحها فليفعل"، وقال في حديث آخر: "إذا خطب أحدكم امرأة فلا جناح عليه أن ينظر إليها إذا كان إنما ينظر إليها لخطبته وإن كانت لا تعلم" وقال أبو هريرة . رضي الله عنه . كنت مع النبي . صلى الله عليه وسلم . فأتاه رجل فأخبره أنه تزوج امرأة من الأنصار فقال رسول الله عليه وسلم "أنظرت إليها" قال الرجل: لا. فقال النبي صلى الله عليه وسلم: "فانظر إليها فإن في أعين الأنصار شيئاً" يعني الصغر، وقد عمل بهذا الحديث بعض الصحابة وهو محمد بن مسلمة الأنصاري، فقال سهل بن أبي حثمة: رأيت محمداً بن مسلمة يطارد بثينة بنت الضحاك فوق إجار لها ببصره طرداً شديداً. فقلت: أتفعل هذا وأنت من أصحاب رسول الله صلى الله عليه وسلم فقال سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: "إذا ألقي في قلب امرئ خطبة امرأة فلا بأس أن ينظر إليها". وفائدة النظر أنه أدعى لحصول القبول ودوام المحبة حيث قال الإمام ابن

القيم (إن يؤدم بينكما) أي أن يلائم ويوفق ويصلح.

الحدود المسموح له برؤيتها شرعاً:

اختلف الفقهاء في المقدار الذي يباح النظر إليه، فقد قيده بعض المذاهب بالنظر إلى الوجه والكفين وهذا التقييد لا حجة لهم به وفيه تعطيل لحجة فهم الصحابة، ويحسن أن نذكر بهذه المناسبة صنيع نبي الله سليمان ـ عليه السلام ـ في بناء الصرح لرؤية ساقي الملكة بلقيس وقد كان عزماً على الزواج بها فلما رأت هذا الصرح حسبته ماء فكشفت عن ساقيها فشاهدها سليمان عليه السلام وتزوجها، وهناك سؤال يطرح نفسه إذا كان الشارع الحكيم شرع للرجل النظر إلى المرأة قبل العقد، فهل يحق لوليها أن يعرضها عليه بدون حجاب؟ والذي أراه جواز ذلك لأن النبي سمح للخاطب أن ينظر من خطيبته ما يقدر عليه حتى لو كانت لا تعلم، ومعنى ذلك أنها قد تكون قائمة بعمل ما وتكون فيه مكشوفة الشعر والذراعين وهذا ما أكده الإمام ابن القيم في تهذيب السنن (٣/٢٥- ٢٦): "وقال داوود: ينظر إلى سائر جسدها. وعن أحمد ثلاث روايات: إحداهن ينظر إلى وجهها ويديها والثانية ينظر إلى ما يظهر غالباً كالرقبة والساقين ونحوهما. وقال ابن قدامه في المغني (٧/٤٥٤): (جواز النظر إلى ما يظهر غالباً أن النبي صلى الله عليه وسلم لما أذن بالنظر إليها من غير علمها علم أنه أذن بالنظر إلى جميع ما يظهر عادة)، وهذه هي وجهة النظر الشرعية.

لذلك عليك عند النظرة الشرعية أن تراعي التالي:

أولاً: أن تضعي قدرا بسيطاً من الزينة التي تعودت عليها في استقبال الضيوف. فلا تكن زائدة تغير اللون والشكل ولا بغير زينّه فتكون الفتاة

كالشبح.

ثانياً: أن لا تتصنعي الحياء الزائد بل تكوني على طبيعتك فتسيري وتجلسي وتقومي بطريقة طبيعية.

ثالثاً: أن تنظري إليه جيدا عند دخوله الغرفة لأن هذه فرصتك لرؤيته بصورة جيده.

رابعاً: أن تلبسي ملابس محتشمة وبسيطة تعدل عيوب جسمك وترغبه فيها على ألا تكون فاضحة، وضرورة التشاور مع من تثقين بذوقه في اختيار الملابس والألوان التي تناسبك.

خامساً: يفضل الدخول بكأس من العصير ليكون معك ما تركزين عليه، فتنسي التوتر قليلاً.

سادساً: الحديث معه قليلاً وإجابته إن سأل أي سؤال.

عقد القران:

لعقد القران أمور يجب وضعها في الاعتبار:

أولاً: لعقد القران يجب إعداد فستان يليق بالمناسبة مع أخذ استشارة الثقات لديك في الاختيار.

ثانياً: يجب إعداد مكان مناسب وتزويده بكوشة بسيطة وورد وشموع وكعكة وشوكولاتة وموسيقى وغيره، ومن أحلى الأمور توثيق ذلك بالصور لتكون ذكرى جميله للأبد.

ثالثاً: يجب الاتفاق مع العريس على الوقت والحضور وهل يرغب أن تكون مقصورة عليه وعلى العروسة. أم يرغب بحضور أحد معه كوالدته وأخواته، وأياً كانت رغبته فيجب أخذها بعين الاعتبار وتقريب وجهات

النظر بين الجميع دون استبداد بالرأي من قبل العريس أو العروس ويجب إدراك أن هذه فرحه "مشتركه" تخص أكثر من طرف ويجب الاهتمام بهذه المناسبة لأن ذكراها من أقوى الذكريات.

رابعاً: يجب التفاهم على الشّبكة واختيارها ولا تترك الأمور عشوائية، وهناك عدد من الاقتراحات للمساعدة منها: "الاتفاق مع العريس على ثمنها ونوعها"، "أو اختيارها برفقته مع أخيها"، "أو اختيارها وحجزها وإعطائه كرت المحل؛" لأن هذه الشّبكة هي القطعة التي لا تفرط فيها المرأة أبداً وتكون ذكرى عزيزة لديها؛ لذا من حقها أن يكون لها رأي في اختيارها؛ حتى تتزين بها وتعتز بها إلى ما شاء الله.

خامساً: يجب الحرص على وجود أم العريس في هذه المناسبة، فهذه الليلة من أعظم لحظات السعادة لديها فلا تحرميها منها، كما أن في دعوتها توطيداً لأواصر المحبة والتقارب بين الأسرتين.

سادساً: كوني ناعمة ورقيقة ولا تبالغي بالخجل، فإن التوسط والطبيعية من أحسن الأمور في مثل هذه الحالات.

سابعاً: لا تكوني ثرثارة أو مندفعة، ودائماً دعي المبادرة منه بالحديث وليس منك.

ثامناً: بعد الملكة اتفقي معه على طريقة التواصل معك؛ سواء كانت زيارات أوتواصل عن طريق الهاتف أو عن طريق الخروج معه، وتأثيث بيت الزوجية برفقة محرم مع الحرص على النفس وعدم التهاون في ذلك بأي طريقه كانت، فربما انقلب ما تعتبرينه انفتاح في نظرك إلى وقاحة وقلة حياء في نظره، فاحرصي أن لا تفتحي الأبواب للتقارب بلا حدود ولا تنسي شرقية زوجك، ولا تتأثري بالمسلسلات وتعيشي مع الخيال، واتركيه

يبادر هو لما يريد.

تاسعاً: كما لا أنسى أن أوصيك إذا لم تكوني بارعة في إدارة الحديث والاستفادة من المكالمات؛ لفهم طبيعته فالأفضل إن تقللي منها ما استطعت، ولا تفكري أن تتصلي أنت أبداً وانتظري أن يبادر هو دائماً

المهر والتجهيز للزواج:

تعالي معي لنعرف ما هو المهر؟ ويعرف بالصداق، وهو مال يدفعه طالب الزواج للعروس لقاء ما تستحل به الفروج، وهو ليس محدداً حسب قدرة الخاطب وطلب العروس، وينبغي أن تعرفي أن المهر والصداق هو حق للمرأة تملكه كما تملك أي مال لها، وليس لزوجها حق الولاية عليه كله أو بعضه، وليس له حق أن يجبرها أن تتجهز له بشيء من الصداق قل أو كثر فإن على الزوج السكن وجهاز البيت وعليه كسوتها وسائر نفقتها وهذا هو الحكم الشرعي في المهر، وقد قال تعالى: ﴿وَآتُواْ النَّسَاء صَدُقَاتِهِنَّ نِحْلَةً فَإِن طِبْنَ لَكُمْ عَن شَيْءٍ مِّنْهُ نَفْسًا فَكُلُوهُ هَنِيئًا مَّرِيئًا﴾ (سورة النساء، آية ٤). ولكن إن رغبت عن طيب خاطر أن تجهز نفسها ببعضه أو كله فلا بأس بذلك، ولكن لو نظرنا في حال الفتيات اليوم نجد أنها منذ أن تستلم مهرها تنفقه كله على الملابس والمجوهرات وغيره من الحاجات وهذا لا بأس به ما دام يسعدها ولكن، لا ننسى قول الشاعر:

والنفس كالطفل إن شب على حب الرضاع و إن تفطمه ينفطم

ونستثنى كون الفتاة من أسرة متواضعة وما تملكه من أغراض لا يكفيها أولا يليق بعروس ستدخل على أسرة جديدة مع التوسط... وقد سمعت من فتيات كثيرات أنهن ندمن على هدر المال على الملابس لأن بعضهن قد

أصبحت حامل منذ الشهر الأول، وبذلك لم تستفد من ملابسها لتغير المقاس أثناء الحمل أو بعد الولادة، أو ذهبت موضتها ولم تعد تصلح.

كذلك كثيرات اشتكين من أن الزوج في شهر العسل لم يتركها تتسوق أو تشتري ما أعجبها من ملابس أوحاجات، لأنه لم يكن معه من النقود إلا اليسير بعد الزواج، وبناء على ذلك أسوق لك أختاه بعض الاقتراحات للتجهيز خصوصاً إذا كانت النقود محدودة، ومستوى الدخل قليل بالنسبة للعروس وأهلها، والعريس أيضاً ....:

أولاً: اقسمي المهر نصفين، وافتحي حسابين أحدهما استخرجي له بطاقة صرف، والآخر لا تخرجي له حتى لا يسهل الصرف منه.

ثانياً: ارجعي لخزانة ملابسك ونسقيها واحتفظي بما ترينه لائقاً وجميلاً. وسجّلي ما تحتاجينه لإكمال تلك القطع لتبدو جديدة.

ثالثاً: لا تكثري من ملابس السهرة الكثيرة التكلفة واكتفي بثلاثة. وإذا احتجت فيما بعد فإن السوق قريب.

رابعاً: أما بالنسبة لفستان الزواج، إن كنت تريدين فستاناً بسيط الموديل ويهمك أن تحتفظي به للذكرى فلا بأس أن تشتري أوتفصلي حسب ما ترغبين مع مراعاة السعر المعقول حسب ميزانيتك. واعلمي أن جمال الفستان ليس فيه بل بمن ترتديه، و والله إني شاهدت عرائس ارتدين ملابس بسيطة وكن قمة في الجمال والروعة، وشاهدت عرائس قد ارتدين فساتين لمصممين عالميين. ولم يضف عليها الفستان جمالاً أو يزيدها بهاءً، وقد رأيت عرائس قد تندمن على المبالغ التي وضعت في فستان الزواج وعرضنه للبيع بأبخس ثمن، ولم يُشْترى لأن لكل فتاة ذوقها الذي قد لا يروق لأخرى؛ لذلك لِمَ لا تبحثي عن محلات تأجير لفساتين الزواج

تختارين منها بعد أن تتعرفي على الأفكار الجديدة والموضات الدارجة واستأجريه ثم أعيديه وبذلك تبدين كما تحلمين وبأقل الخسائر.

خامساً: لنأت الآن للعطور. بما أنك عروس فأنك تحتاجين لطقم كامل يحمل نفس الرائحة، ويكون شاملاً من كولونيا وعطر "برفيوم" و"لوشن" وكريم للجسم وكريم لليدين وبودرة للجسم ومزيل رائحة وللعريس مثله، ويوجد في السوق خيارات كثيرة تناسب كل الميزانيات ويمكن إضافة عطر لحقيبة اليد وأعتقد أن هذا يكفي فلن تذهبي للصحراء والسوق موجودة في كل وقت ثم لماذا تعدد الروائح؟، ألا تحبين أن تكون لك رائحة خاصة مميزة لك أيام زواجك الأولى؟

سادساً: كذلك أدوات الزينة دائماً فكري بالقطع التي تحتوي على عدة ألوان والتي تكون دارجة للموسم بالنسبة لأحمر الخدود أوظلال العيون وما يناسبها من أقلام "الروج"وكحل وعلبة أساس و"مسكارا"، وأضيفي علبة ماكياج شاملة صغيرة لحقيبة اليد لتجديد الماكياج عند الزيارات، ولا تكثري من أدوات الزينة؛ لأنها لا تنفد بسرعة وسريعة العطب. وتذكري أن السوق قريب.

سابعاً: أما من ناحية ملابس النوم فيكفي منها بداية ست قطع، ثلاث منها أطقم بروب من الألوان الرئيسية مثل الأبيض والأسود والأحمر للأسابيع الأولى من الزواج. لأن الحياء شعبة من الإيمان وباقي القطع تكون مختلفة الأطوال والألوان. ولا تزيدي أكثر لأنك لا تعرفين ما يفضله من الألوان والموديلات وقد ذكرت لي أحد الأخوات قائلة: "إن زوجها أخذ قمصان النوم القصيرة وطلب منها أن تتخلص منها وقال لها أحب المرأة المحتشمة وأفضل القمصان الطويلة". ولا تنسي القاعدة

الذهبية "السوق قريب".

ثامناً: ملابس البيت والتي ستجدين منها خيارات كثيرة بأسعار مختلفة، خذي منها ما ترغبين لأن العروس تحب أن تبدو أمام زوجها بشكل مختلف كل يوم.

تاسعاً: حقائب اليد، لا تكثري منها، واكتفي بالألوان الرئيسية والتي تتماشى مع جميع مجموعات الملابس، وهي الأسود، الأبيض، البني، الكحلي، وكذلك الأحذية وحقيبة سوداء للسهرة مع حذائها ولك أن تقتني حاجتك بالسعر الذي يناسب مجتمعك وبيئتك يعني إذا رغبتي بماركات معينه غالية السعر، ولا تنسي القاعدة الذهبية "السوق قريب".

عاشراً: نأتي للمجوهرات، ستقدم لك شبكه وخاتم زواج وساعة وهذا في الغالب ولكل قاعدة شواذ، عموما أرى أن تضيفي خاتمين ثمينين وساعة ثانية وأطقم ناعمة للاستعمال الدائم وأعتقد أن هذا يكفي، فكثيرات اشترين أطقماً لم تُلْبَسْ لعدم مناسبتها للاستعمال العادي ولا تصلح إلا لسهرات.

إحدى عشر: نأت للمبلغ المودع، يكون رصيدا ينقذك عندما تحتاجين شيئاً ويمكنك أن تتسوقي أثناء السفر في حال كون العريس محدود الإمكانيات.

الخطوط الحمراء التي لا هوادة فيها:

بعد أن تم الزواج ومع الاستخارة والاستشارة. (والله غالب على أمره) - في بداية الزواج يجب على الفتاة أن تحتاط وتأخذ مانعاً للحمل للأشهر الأولى من الزواج حتى تتعرف على الزوج، وترى ما يتبدى لها من أمور،

وحتى لو أنها وجدت فتى الأحلام فما الداعي لأن تستعجل في الحمل منذ الشهور الأولى؛ وذلك لما يترتب على الحمل من أمور صحية ووقائية تحد من سعادة الزوجين وتدخلهم في دوامة الالتزام منذ البداية فلماذا العجلة؟ ووراؤك العمر كله بإذن الله، فعدة أشهر لن تضر في سبيل توثيق العلاقة مع الزوج والتعرف إليه أكثر والاستمتاع بهذه الأيام الجميلة التي لن تتكرر بنفس الطريقة بعد البدء في الإنجاب، أما في حال وجدت عيباً أخلاقياً أو كرهاً من قبله أو من قبلك فيكون الأمر أسهل ولم يترتب على الأمور أموراً، وما هذا إلا أخذ بالأسباب، ومشيئة الله فوق كل شيء . سبحانه .، وفي حال أنك بعد الزواج وجدت ما يسوؤك من العيوب التالية:

العيب الأول: رجل مدمن

إن كان الزوج مدمن خمر أو مخدرات فاعلمي أنه يجب أن تبلغي والده أو إخوته ليساعدوه ويتم علاجه، وانسحبي من حياته منذ البداية قبل أن تتورطي بطفل تضطرين من أجله أن تعيشي معه رغماً عنك، أو تعيشي طول عمرك ممزقه المشاعر بسبب أطفالك في حالة رفضه بعد إنجاب الأطفال، ولا تنخدعي بالعاطفة وتقولي أحبه فان الأمن النفسي مقدم على الحب عند الإنسان، ولابد أن يأتي يوم ترفضينه فيه وتكرهين نفسك لاستمرارك معه وتحاولين التخلص بأي ثمن بعد أن تكوني دفعتي الثمن من روحك ونفسك وأعصابك، ويمكن أيضاً أن تتعرضي للإيذاء الجسدي أنت وأطفالك كما أنك سوف تعيشين حياتك وأنت تشعرين بالخوف والانكسار، "،وقد قرأت قصة عن فتاة تزوجت وذهبت إلى شهر

العسل ليلة زواجها إلى لبنان، وعندما وصلا الفندق أخذ الزوج يشرب الخمر وأرغمها على الشرب معه حتى فقدا العقل، فخرجت الفتاة من الغرفة وعادت ودخلت غرفة خطأ وقد كان فيها رجل فاعتدى عليها وزوجها نائم ولم يعلم عنها شيئاً حتى الصباح، وبعض النساء يعرفن أنه يتعاطى ويسكتن ويكتمن الأمر لمصلحة ما. مثل: المال فقد يكون فاحش الثراء فتستمر معه من أجل ماله، واعلمي أن من تفعل ذلك سيأتي عليها يوم تكره فيه نفسها وتشعر فيه بالاحتقار لها؛ لأنها باعتها بالمال، فالمال لا يغني عن الرجال وقد قيل في المثل: لو كان المال يغني عن الرجال لما تزوجت الملكات، ففي تواجده في حياتك وتقديمه الدعم لك راحة الدنيا والآخرة، وشعور بالأمان لك ولأطفالك فيما بعد، وكيف يقدم ذلك وهو مفرط في نفسه وعقله؟؛ لأن فاقد الشيء لا يعطيه. أما إذا كان تعاطيه خفيفاً أو متقطعاً أو حديثاً أو على نوع من الدواء الطبي فإن الأمر يعتمد على شخصيتك وقدرتك على التعامل مع المواقف المختلفة فإذا كنت من النساء اللاتي تتميزن بالقوة والحكمة، وترغبن في إصلاح هذا الشاب وتدعمينه مع أني أشك في قدرتك على علاجه أو التخلص من هذا الداء، لأن ٩٠٪ من المدمنين يعودون بعد العلاج، إلا إذا كانت لديه الرغبة القوية للإقلاع عنها، ومع ذلك أوصيك بادئ ذي بدء أن تأخذي مانعاً للحمل حتى يمكنك الانسحاب في أي وقت عندما لا تجدين منه أي تجاوب للتخلص من الإدمان، وعليك مناقشته وإبلاغه برفضك التام للحياة معه إن كان سيستمر في التعاطي واعرضي عليه تمسكك به، ورغبتك في مساعدته على التخلص من هذا الداء، أما إذا لمست منه التجاوب فلا بأس من المحاولة والتشجيع له لتلقي العلاج المناسب لدى

طبيب مختص مع وعده بالستر عليه، وإذا لم ينفذ ما وعد به فيجب أن تتركيه فالأمر يحتاج لرغبه منه واستعداد وتجاوب من قبله وإلا ستذهب جهودك دون أي نتيجة مما يشعرك بالقهر والإحباط والندم.

ويجب أن تحذري من مواجهة المتعاطي أو الثورة والصراخ في وجهه إذا كان متعاطيا، أو يسعى للتعاطي؛ لأن ذلك سيعود عليك بإحدى نتيجتين: إما أن يكون مخدراً فلا يستوعب ما تقولين، أوقد يهيج في وجهك ويعاملك بعنف ويعتدي عليك جسدياً، وردة فعله تختلف حسب كمية المخدر ونوعه فيجب أن تتعاملي معه بهدوء، وتبتعدي عنه وإذا كنت خارج بلدك وتناول المخدرات أو تناول الخمر بإفراط فيجب أن تنسحبي بهدوء وتذهبي لسفارة بلدك لتقوم بحمايتك وإرجاعك لبلدك سالمة. فكم من الحوادث الشنيعة التي حصلت بسبب عدم القدرة على التصرف السليم خارج البلاد. وذلك لعدم قدرة بعض الفتيات على التصرف إما لجهلها أو لخوفها. مع أن الموضوع بسيط وهو ألا تعارضه في شيء، وتنتظر إلى أن يهدأ وينام ثم تأخذ الجواز وأغراضها ثم تطلب من الفندق طلب تاكسي وتطلب سفارة بلادها وهم يقومون باللازم.

طريقة التعرف على المدمنين:

بالفعل قد تعيشين مع مدمن وقد يكون أحد أفراد أسرتك أو زوجك أو أحد إخوان صديقاتك العزيزات عليك ويهمك مصلحتهم، وأنت لم تتعرفي عليهم أو تلاحظي عليهم صفات أو أفعالا وتظنين أنهم مريضون مرضاً نفسياً أو ما شابه ذلك، وهو في الحقيقة من مدمني المخدرات، وذلك لابد من التعرف على مدمن المخدرات مما يساعدنا على إعادته إلى حظيرة المجتمع، وكما يعد ذلك عنصراً للقضاء على جريمة المخدرات،

وهـذا يتطلـب العلـم بالأسـس الخطـوط العريـضة الـتي نـستطيع معهـا التعرف على مدمن المخدرات، وفيما يلي أهم هذه الأسس:

أولاً: وجود رغبة ملحة لدى الشخص في الحصول على المخدر بأي وسيلة، ثم إخفائه بعد الحصول عليه شعوراً منه بالجريمة، والإنسان في هذه الحالة تصدر منه تصرفات غير عادية يمكن قياسها من أسلوبه في الحياة ثم التعرف عليها مثل: كثرة الكذب, والعصبية الزائدة على أي سبب وغير ذلك من التصرفات التي تطرأ عليه ولم تكن موجودة من قبل.

ثانياً: ملكيـة الإنسان لأدوات تـستعمل في تعـاطي المخـدرات، مثـل: ضـبط الحقنـة الإبـرة . الـتي يـستخدمها المـدمن في حقـن نفـسه بالمخـدرات، وكذلك أوراق لف غريبة الشكل توجد بقرب من علبة الدخان، وهناك الكثير، ولكن هذا الشائع في المجتمعات العربية.

ثالثاً: شرود الشخص وتوجيه النظر لفترات طويلة إلى الفضاء دون قصد أو وعي، وقد تدل في هذه الحالة على تعاطي الشخص للهروين.

رابعاً: وجود آثار ظاهرة على الجلد ناجمة عن وخز الإبر، وقد تكون هذه الآثار شكل نقط زرقاء أو سوداء تشبه الوشم إلى حد كبير، تدل على تعاطي الشخص للأفيون أو أحد مشتقاته.

خامساً: ظهور علامات الكسل والخمول وعدم القدرة على الاتزان والنوم أثناء الجلوس وميل الشخص إلى حك جلده، وهذه الظاهرة تدل على تعاطي الأفيون بنسبه تزيد عن القدر الذي اعتاد تعاطيه.

سادساً: ملاحظة التغير الظاهر في اتساع العين نتيجة تعاطي المخدر.

سابعاً: ظهور أعراض مرضية معينة على متعاطي المخدرات إذا تم عزله، ووضعه تحت المراقبة بعيداً عن المخدرات من ١٢ . ٢٤ ساعة وهذه الأعراض

تكون - عادة - على شكل تشنجات وهياج وقيء وإسهال - أكرمكم الله -.
ويستطيع الشخص العادي أن يتبين هذه الأعراض الظاهرة، ويستنتج منها أن هذا الشخص من مدمني المخدرات.

ثامناً" المظهر الشخصي للإنسان الذي يدل على صاحبه من عدم الاهتمام بالملبس، وضعف شديد للجسم، واصفرار الوجه، وبهتان الجلد، وطريقته في السير والحكم على عنصري الزمن والمسافة وعدم التركيز في التفكير... وكما لا نغفل عن التحاليل الطبية للدم والبراز والبول واللعاب ونتائج اختبار الفالين.

تاسعاً: ويلاحظ تردد الشخص على الأماكن المشبوهة التي يسهل أصحابها تعاطي المخدرات فيها مثل: المقاهي المشبوهة أو بعض الشقق الخاصة.

عاشراً: ملاحظة السلوك الإجرامي الذي يرتبط بتعاطي المخدرات: وخاصة جرائم السرقة والنصب، وبعض جرائم العنف في حالات الهياج الناجمة عن عدم استطاعته الحصول على المخدر.

نحيط علم القارئ بأن هناك كثير من الأعراض التي تدل على إدمان المخدرات إلا أننا اقتصرنا على وضع الخطوط العريضة التي يمكن من خلالها إدراك كون الشخص الماثل أمامنا متعاطياً للمخدرات، علاوة على أن تلك الوسائل المذكورة سالفاً ذكرتها الباحثة على سبيل المثال لا الحصر.

ماذا تعملين باختصار إن ظهرت هذه الأعراض على زوجك؟؟

لابد من مصارحة الشخص من خلال شخص قريب منه يحبه وعزيز على هذا الشخص لإقناعه بالذهاب إلى المستشفى للعلاج، وإذا رفض ذلك فلا

بد من إرغامه بالقوة، وإذا رفض ذلك فلا بد من إبلاغ الجهات الحكومية المختصة لتقوم بعلاجه بكل سريه وكتمان؛ لأنه إذا ترك فسوف يكون خطراً على المجتمع وعلى نفسه.

ومن منطلق فذكر إن الذكرى تنفع المؤمنين فإن مستشفياتنا تتعامل مع المدمن على أنه مريض، وليس متهماً أو مجرماً إذا جاء إليهم المدمن، ويتم إعطاؤه إجازة مرضية؛ وذلك للتأكد من التستر عليه لكي يرجع عنصراً فعالاً في المجتمع.

وللاستفادة أكثر في التعرف على أنواع المخدرات إليكم هذه المواقع:

اسم الموقع	العنوان
موقع الحياة	http://www.haiah.com/nodrugs
بعض المعلومات عن المخدرات	http://www.angelfire.com/ns/danger
مكافحة المخدرات	http://www.anti-drugs.net
قصص عن الفساد والمخدرات	http://gesah.net/page٢١.htm
مكتب مراقبة المخدرات ومكافحة الجريمة	http://www.undcp.org
لا للمخدرات (موقع متميز)	http://www.nodrugs.٨m.com/html/othersites.htm

وأخيرا اسأل الله أن يبعد شبابنا عن المخدرات ، وأذكرك بقول الله تبارك وتعالى:

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُواْ إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالأَنصَابُ وَالأَزْلاَمُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾ (سورة المائدة، آية ٩٠).

العيب الثاني: رجل العلاقات النسائية

وهذا العيب خطير جداً مثله مثل المخدرات: بداية هو أمر محرم ومن يمارسه فعليه حد الرجم إذا كان محصناً والجلد والتغريب للأعزب فهل بعد حد الرحمن تجاوز؛ لذلك لو اكتشفت أن زوجك والعياذ بالله من هذا النوع فيجب أن تثوري وتحتجي وترفضي رفض الحرة الأبية لأي نوع من أنواع العلاقات السرية غير الشرعية مهما كانت الأسباب والمسببات، وقد يحدث نتيجتها أمراض نفسية وأمراض جسمية، وتذكري أن الله سبحانه وتعالى ذكر في كتابه الكريم: ﴿الْخَبِيثَاتُ لِلْخَبِيثِينَ وَالْخَبِيثُونَ لِلْخَبِيثَاتِ وَالطَّيِّبَاتُ لِلطَّيِّبِينَ وَالطَّيِّبُونَ لِلطَّيِّبَاتِ أُوْلَئِكَ مُبَرَّؤُونَ مِمَّا يَقُولُونَ لَهُم مَّغْفِرَةٌ وَرِزْقٌ كَرِيمٌ﴾ (سورة النور، آية ٢٦) . ولست أرى ذنباً أشد من رضا المرأة لزوجها أن يعاشرها وهي تعلم أنه يعاشر غيرها في الحرام، وعندئذ لا تأمن مكر الله بأن يبتليها بمرض لا يمكن الشفاء منه، ـ العياذ بالله ـ، فإن الزواج بأخرى أهون ألف مرة مما يمكن أن تسببه العلاقات السرية من الآفات السابقة؛ ويوجد نساء كثيرات يتركن الرجل يفعل ما يريد حتى لا يتزوج بأخرى، أو تتحمل من أجل المال الذي يوفره لها، ولكن لا تنسي أن من ابتغى رضا الناس بغضب الله سخط الله عليه وأسخط عليه الناس، ومن ابتغى رضا الله بسخط الناس رضي الله عنه وأرضى عنه الناس، فزوجك أمانة في عنقك فاسعي دائماً لإصلاحه ومساعدته على الالتزام بالحلال والحرام، واجعلي هذه القاعدة مقياسا لك في حياتك، وليس المقياس ما تعود عليه المجتمع، لذلك سأورد لك بعضاً من نماذج الرجال الذين يخونون وفلسفة الخيانة عندهم.

• بعض الرجال يشعر بالذنب ويتأنيب الضمير فيتعامل مع زوجته

بمنتهى الرقة ويتغاضى عن عيوبها لدرجة يجعلها تتساءل عن سر هذا التعامل، أو التغير إذا كانت متزوجة من سنوات ولم يكن هكذا من قبل.

• بعض الرجال أناني يخون بلا ضمير فلا يقدم أية تعويضات معنوية لزوجته ولعائلته.

• بعض الرجال ينجرف في الخيانة طوال الوقت حتى أثناء تواجده في البيت، وذلك عن طريق تعداد العيوب على مسامع الزوجة والقيام بالمقارنات بين ماكان يتمناه وبين ماحصل عليه، لذلك يبيح لنفسه الخيانة كبديل للنقص لدى زوجته.

• بعض الرجال يحب المغامرات ويرى أن ذلك أمر طبيعي لدى الرجل، وله الحق في ذلك ويعتبر الخيانة نوعاً من البراعة في استغفال المرأة والقدرة على خداعها، ويعتبر أن لا ضرر في ذلك طالما أن زوجته لم تكتشف مغامرته المؤقتة. وسوف أطرح عليك سؤالاً:

ماذا تفعلين إذا اكتشفت أنه خائن للمرة الأولى؟؛ وإليك بعض الاقتراحات التي من الواجب اتباعها عندما اصطدمين بالحقيقة المرة . كون زوجك خائناً .:

• احذري الغضب والثورة حتى لا تتخذي قراراً تندمين عليه، وكوني أكثر وعياً.

• تجاهليه حتى تهدأ انفعالاتك، ومن ثم حاوريه وتفهمي واستوعبي ردوده. ولا ترمي باللائمة عليه وحده، ولا تتعجلي في أي ردة فعل.

• اعرفي أسباب الخيانة وعلى ضوئها ضعي معه حلاً جذرياً للموضوع مع الحصول على الضمانات اللازمة لعدم تكرار ما حدث.

• إذا تكرر الموضوع مرة أخرى فيجب أن تحاولي تعديل سلوكه عن طريق

إطلاعه على الأذى النفسي الذي سببه لك، ومعاناتك النفسية من جراء ذلك.

• اعملي على تقوية الضمير لديه. ونمي الخوف من الله في داخله وذكريه أن الدنيا قضاء ودين وليتق الله في أعراض الناس لئلا يقعوا في عرضه.

• دعيه يتخيل كيف سيكون تصرفه لو كنت أنت الخائنة، وذكريه أن المرأة والرجل سواء في العيب أو الحرام والمشاعر والكبرياء.

• اعرفي الجو النفسي والمكاني الذي يجعله يمارس هذا السلوك ويسهله لديه وأبعديه عنه واشغليه.

• اشغليه عن الاجتماع بأصدقاء السوء الذين يجالسهم وأبعديه عنهم.

• اجعليه يدرك عواقب استمراره في هذا السلوك وأن نهايته تفكك الأسرة وتدمير العلاقة بينكما.

• يجب اللجوء إلى مختص للعلاج النفسي، ويجب أن تقنعيه بذلك من أجل نفسه أولاً، ومن أجلك ثانياً، ومن أجل الأسرة ثالثاً.

ومن منطق أن الوقاية خير من العلاج نطرح على الأخت الكريمة هذا السؤال:

س: كيف تقين زوجك من الخيانة والعلاقات العابرة؟

واليك بعض الخطوات الإجرائية التي يمكن من خلالها المحافظة على بيت الزوجية:

• اجعلي منزلك واحة من البهجة والحيوية، وتعلمي الرومانسية في حياتك، واقضي على الملل فيها.

• أشعريه وأحيطيه بحبك وحنانك وأنك سعيدة معه.

• اجعليه يشعر بثقتك بنفسك واستقلاليتك دون قوة وقسوة، فالرجل

لا يحب المرأة المتسلطة.

• اجعليه يشعر بثقتك به، ولا تحاصريه بالشكوك والأسئلة، لا ترتابي بتصرفاته لأن ذلك يأتي برد فعل عكسي ويجعله يراوغ ويكذب.

• تعرفي على ميوله وفيما تشتركان وفيما تختلفان، واجعليها فرصة للحديث والنقاش الذي يجب أن يكون على مستوى من الثقافة والوعي والإلمام.

• لا تؤجلي المواضيع التي تحتاج لنقاش ولا تتركيها حتى تتأزم.

• تقبلي نقده بصدر رحب وبيّني له أنك تسعين دائماً إلى ما يقربكما من بعضكما، وأنك تسعين للتغيير للأفضل دائما وأنه لا ضير في ذلك، المهم أن تكونا معاً.

• خذيه دائماً بالرفق واللين، ولا تصطدمي معه كثيراً فيعتبر ذلك طبعاً فيك.

• لا تعتبري أن الفتور في بداية العلاقة شيء طبيعي بل يجب أن تسألي وتحاولي تغيير ذلك الفتور ومعرفة أسبابه.

• وكفى بحكم الله فصلاً في هذا العيب حيث قال تبارك وتعالى: ﴿الزَّانِيَةُ وَالزَّانِي فَاجْلِدُوا كُلَّ وَاحِدٍ مِّنْهُمَا مِئَةَ جَلْدَةٍ وَلَا تَأْخُذْكُم بِهِمَا رَأْفَةٌ فِي دِينِ اللَّهِ إِن كُنتُمْ تُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَلْيَشْهَدْ عَذَابَهُمَا طَائِفَةٌ مِّنَ الْمُؤْمِنِينَ﴾ (سورة النور، آية ٢). وقد رجم رسول الله ماعز بن مالك حين جاءه معترفا بعد التثبت منه، وزنى رجل ولم يعلم بإحصانه فجُلِدَ ثم عُلِمَ بإحصانه فَرُجِمَ.

العيب الثالث: التعب النفسي أو الأمراض النفسية

فهي من الأمور التي لا يجب أن تتهاوني بها؛ واعلمي أن بعضها لا يُشفى نهائياً ويبقى لها تأثير في شخصية الإنسان، إذا لاحظت بعض التصرفات التي تدل على المرض فاتجهي نحو طبيب لاستشارته ،وأشيري عليه بضرورة الذهاب لمختص فإذا رفض فأبلغي أحد أهله المقربين، وطبعا تناولي مانعا للحمل، وإذا لم تجدي تعاونا من أهله وكانت الحالة واضحة فاتركيه وعودي لأهلك، فالعودة من بداية الطريق أفضل من العودة في منتصفه أو في نهايته، ولا يلحقك أي تأنيب من الضمير لأن تكوين الأسرة يعني إنجاب أطفال سوف يحتاجون لمن يرعاهم، فإذا كان الأب متعباً نفسياً فثقي أنك سوف تقومين بالحمل لوحدك ولا يغرنك من سيقول من أهله ابقي معه وسوف نقدم لك الدعم اللازم، ولا يوجد من يقوم بمسؤولية سواه إلى الأبد، أما في حالة إصابته بالمرض بعد الزواج بسنوات فالتخلي عنه بعد إنجاب الأولاد يعتبر نوعاً من الجحود إلا إذا كان مرضه يهدد من حوله بالخطر ساعتها الأمر لله.

العيب الرابع: ترك الصلاة

يجب أن تهتمي بها وتحثيه على التزامها فهي عمود الأمر وذروة سنامه كما أنها تنهى عن الفحشاء والمنكر لذلك فمن بداية زواجك حُضيه للصلاة واحرصي عليها ومريه بالرفق ساعة، وبالترغيب ساعة، والترهيب ساعة وقد قال تعالى: ﴿وَأْمُرْ أَهْلَكَ بِالصَّلَاةِ وَاصْطَبِرْ عَلَيْهَا لَا نَسْأَلُكَ رِزْقًا نَحْنُ نَرْزُقُكَ وَالْعَاقِبَةُ لِلتَّقْوَى﴾ (سورة طه، آية ١٣٢). فإذا كان متهاونا فانصحيه وحثيه عليها وادعيه لها. وادعي له في صلاتك. وإن

كان جاحداً لوجوبها ولا يصلي أبداً فيجب أن تدعوه لها فإن استجاب فله الخير الكثير وإلا يجب أن تطلبي الخلع منه بدون عوض بعد أن تشهد عليه، وقد قال صلى الله عليه وسلم: "العهد الذي بيننا وبينهم الصلاة فمن تركها فقد كفر" أخرجه الإمام أحمد وأهل السنن الأربع بإسناد صحيح، وجدير بالذكر أن تكوني واعية جداً لهذه الأمور الخمس، وإذا لاحظت شيئاً منها. فعلى الأقل استشيري مختصاً في الأمراض النفسية ليساعدك بشكل علمي سليم وجيد للقضاء على هذه الأمور، أو الوصول لقرار صحيح بشأنها ماعدا الصلاة؛ فهي تحتاج إلى الرفق والتذكير بالوعيد لتاركها؛ والفضل لمؤديها إلى أن يتم التزامه بها، وإذا لم يلتزم بها وأصر على تركها فاتركيه. فإن من لا يخاف الله يجب أن تخافي منه.كما أنه لا يجوز له شرعاً معاشرتك لأنه بترك الصلاة وإصراره على تركها يعتبر كافراً. وليس لكافر ولاية على مسلمة، واعلمي أن من ترك شيئاً لله عوّضه الله خيراً منه.

مابعد الزواج

يجب ان تفهمي فلسفة الرجل في الزواج الرجل يتزوج ليحصل على الاستقرار العاطفي ويجد شريكه له والمرأه تتزوج لتكون أسرة وهذا هدفها الرئيسي لذلك عندما يتزوج الرجل يعتبر نفسه اضاف جانب هاما لحياته ولكنه لايعتبر الزواج هو الحياة .بالكامل لذلك بعد الزواج وامتلاك المرأة والتعرف عليها والاطمئنان انها اصبحت ضمن ممتلكاته يرغب بالاستقلال والعودة لحياته السابقه من اصدقاء وأسلوب حياة .فهو لم يلغيها بل اضاف عليها وتسمى هذة دورة حياة الرجل .وعندما يبدأ

الرجل بالموازانه وممارسة حياته بكل جوانبها بعد الزواج تبدا المرأة بمحاصرته ومحاولة قصر حياته فقط عليهاوعلى حياته الأسريه الجديدة وتبدأبالشك بأنه لايحبها وأنه لايستمتع معها وتحاصرة بالاسئلة والشك ويحس انها تريد ان تتملكه. وتسيطر عليه فيتهرب اكثر وهذا مايحصل دائما بعد اشهر من الزواج لذلك اعطيه الفرصه ليتعيد توازنه بعد الزواج ودعيه يشعر بوجودك في حياته بدون تسلط اوفرض عن عن طريق ثقتك بنفسك واستقلالك وتفهمك له .لان الرجل يحب المرأة المستقلة فالرجل" يحييه الحب ويخنقه الحب" فهو لايتحمل ضغط المشاعر لذلك ابتهجي معه وافهمي نفسك عن طريق عمل الاختبارات المنتشره في كثير من المواقع والكتب والتي تساعدك على فهم نفسك بجميع جوانبها حتى تدركي جوانب النقص وجوانب القوة لديك لتعملي عليها وتطوري ذاتك للافضل حتى تتمكني من ادارة نفسك وامورك عن معرفه وفهم والآن اختاه أسوق اليك مجموعة من المفاتيح، من المفروض أنك تعلمينها، ولكن ذكر فإن الذكرى تنفع المؤمنين.

المفتاح الأول: تعلمي أن تعيِّشي نفسك

كثير من النساء منذ اليوم الأول للزواج يحاولن أن يلغين كل شيء في حياتهن وشخصيتهن وهيواياتهن وصديقاتهن واحيانا وظيفتهن ويردن الالتصاق بالزوج ويجعلنه المحرك الأساسي لحياتهن ولشخصيتهن ويلغين أنفسهن تماماً. وهذا الأمر خطأ لأن الزوج سيتعود بأن الزوجة تابعة له وظل فيطمس شخصيتهاوقد يستغل ذلك حتى في التدخل في

شعورك، ويملي عليك ما تحبين وتكرهين، ويجعلك تعشين في جلبابه هو كما يحب، ولا يعرف ما تحبين، ويمارس حياته كما يريد ولا يشعر بما تريدين، و لا يخفى عليك أن لكل إنسان صفات شخصية تكوِّن شخصيته وتميزها ؛ وهذه الشخصية تكونت على مدى سنوات وخبرات سابقة، ومنها صفات موروثة، ومنها ما هو مكتسب، ومنها ما هو بصمة للشخص كالطيبة، المرح، سرعة الغضب، والحب... الخ. ولتعلمي أن كل صفه موروثة تكبتينها فإنها مهما طال الوقت لابد أن تثور وتخرج وبقوة وبعنف بقدر ما طال كبتها، بل ربما تسبب لك أمراضاً نفسية أنت في غنى عنها، فلماذا كل هذا ؟ ولماذا منذ البداية؟ لذلك يجب أن أعيّش نفسي وأجعل زوجي يعرفني بصدق، ويتعامل معي على هذا الأساس بأنني شريكته وصديقته، ولست ظلاً فلا يوجد بشر على وجه الأرض يمكن أن يتحول إلى ظل ويلغي نفسه ويعيش مع غيره بدون أن يتألم فهذه ليست الطبيعة البشرية، فعيِّشي نفسك وحياتك منذ البداية عن طريق الحديث عن العادات والتقاليد التي نشأت عليها، وحاوري وناقشي وعدِّلي وحسِّني من عاداتك حسب ما تستطعين وما تقدرين عليه، واتّبعي الأفضل دائماً سواء أكان لديك أو لديه، ولكن لا تلغي جذورك وحاجاتك النفسية الداخلية حتى لا تظهر عليك بصورة أخرى، كإحباط أو قلق أو خوف أو غيرها من الأمراض النفسية التي تظهر على شكل أمراض جسميه، أو تكونين رافضة لها فتتحول إلى ثورة عنيفة عند المطالبة بها بعد أن تكوني غير قادرة على التحمل. ويكون هو غير قادر على التغيير، لأنه تعوّد على ذلك، وينتهي الموضوع بصراعات أو طلاق لا سمح الله عندما لا تعودين قادرة على التحمل ،كما أن الحياة الزوجية حياة هدفها المشاركة طوال العمر كله

وليست حياة مؤقتة حتى نستطيع فيها المجاملة على حساب ما جبلنا الله عليه. ومن الحماقة أن يظل الإنسان صامتاً ويترك الأمور تتراكم ويغامر بسعادته، ومن الصعب أن تتوقعي أن يكون زوجك قارئاً لكل الأفكار التي بداخلك دائماً، فهذا شيء ليس مفروضاً وغير واقعي والطريقة المثلى هي التعبير من قبلك.

المفتاح الثاني: تخلصي من عقده الكمال

عندما ترتبطين بشخص برباط الزواج. تفاءلي وتأكدي أنه لا يوجد بشر كامل، فإن وجدت في من سترتبطين به مقومات فارس الأحلام بنسبة تقارب ٣٠٪ أو٤٠٪ أو٥٠٪ . فتأكدي أن الرضا بالنصيب وما قدّره الله لك هو الطريق إلى الكمال دون توتر وليكون شعارك التفاؤل والصبر الذي قد يوصلك معه إلى ١٠٠٪ . فدائماً انظري إلى نصف الكأس المملوء لا تنظري إلى نصف الكأس الفارغ. واعلمي أنه إذا سلمت المقومات الروحية والدينية والأخلاقية ووجدت المحبة. فإن ماعدا ذلك يمكن تنميته والوصول به إلى أقصى الدرجات، فوراء كل رجل عظيم امرأة أعظم وبالتالي يمكن أن نضيف وراء كل رجل سيء امرأة أسوأ. حتى ولو كانت عالمة وإياك إياك أن تسمحي لأحد أن ينتقص من زوجك حتى ولو أمامك فقط حتى ولو كان أقرب الناس إليه أو إليك. ودائماً بيّني لهم أفضل ما فيه. واستري عنهم أسوء ما فيه. فنصف تصرفات النساء مع الرجال تبدأ بفكرة قد تلاحظها هي أو يزرعها أحد المحيطين بها. فتتعامل معه على أساسها حتى لو لم تحس فيها، فما الفائدة من اطلاع الآخرين على عيوب ونواقص زوجك سوى الشماتة أو الشفقة فإياك إياك من هذا

ولو طفح بك الكيل فلا تستشيري إلا النساء الناجحات اللاتي حققن حياة زوجية ناجحة أو مختص. أما لو كان النقص فيك فعليك بوضع يدك في يده واللجوء إليه ليتعاهدك بالرعاية لتصبحي جديرة به، وانظري إلى نواحي النقص والاختلاف فيك وقويها وادعميها عن طريق أصحاب العلم وأصحاب الحكمة والحنكة وأصحاب التجارب الناجحة ولا تقفي مكتوفة اليدين، تزودي بما يرفعك في عينه ويجعله يعتز بك، وثقي أن ما تبنينه لبنة لبنة. خير مما يأتيك جاهزاً. فالأول: يربطك به شعور بالفخر والاعتزاز، والثاني: يربطه بك شعور بالاحترام والتقدير. ولا يوجد أحد كامل على وجه الأرض. ولا تصدقي النساء في كل شيء فبعض النساء تزهدك في حياتك وتجعلك تحسين بالقهر على نفسك والقهر من زوجك، وتبيّن لك أنها تاج على رأس زوجها. وأنها الملكة عنده، وأن حياتك ظالمة، وتثيرك لتطالبي بحقوقك. وتكون هي في حقيقة الأمر مدعية وتتمنى أن تحصل على جزء بسيط مما تحصلين عليه، فانتبهي فليس كل ما يلمع ذهباً، وأنه كلما وجدتِ المرأة التي تصبرك وتهديك وتهوّن عليك فاقتربي منها أكثر.

المفتاح الثالث: الشجاعة وعدم الخوف من القدر

فعندما تعبرين عن نفسك وتوضحين ما تريدين، طبعاً بعد الاستخارة والاستشارة من أصحاب الرأي والعلم والخبرة. اسعي في إصلاح زوجك، وصححي عادته السيئة بالرفق واللين والإيحاء والحزم، وإذا كانت العادة سيئة وتغضب الله وتهدم إنسانيته فلا مانع من الهجر والقسوة قليلاً؛ والتلويح بالرفض فالحق معك وليس معه، واعلمي أن الطلاق قدر من

الله ولا يقع بسبب قصور أو عيب، وإنما قد يقع فجأة وبين أناس متفاهمين، وقد لا يقع بين أناس شربوا الكراهية وأصبحوا يعيشون بها مع بعضهم بعضاً، ومع ذلك عاشوا مع بعضهم لآخر العمر، فيجب أن نؤمن بأن الله الجامع المفرق حتى ولو هدد بالطلاق أو الزواج بأخرى، فلا تجبني عن رفض عيوبه الأخلاقية بسبب ما سبق. وأنه لو رآك شجاعة فهو الذي سيرضخ وليس أنت، وثقي أن الله سيعينك ويقويك لأن أهدافك سامية وخالصة لوجهه سبحانه. وإذا كانت عيوبه تضغط عليك وتنغص معيشتك، فستؤدي للانفجار حتماً ذات يوم، وقال المثل: "جميع الطرق تؤدي لروما".

المفتاح الرابع: تعديل السلوك والتنازل المعقول

مما لاشك فيه أن أي شخصين يرتبطان معاً ببعض ليس بضرورة أن يكونا متطابقين أو متشابهين، فالمؤكد أنه حتى الخلفية الثقافية تكون مختلفة باختلاف الأسر كذلك المستوى التعليمي كذلك المستوى الاجتماعي، ويكون هناك عدد من الاختلافات الناتجة عن سلوكيات مختلفة، وردود أفعال مختلفة، فليس بالضرورة أن ما يكون متعارف عليه في أسرتك هو الصحيح والجيد، والعكس صحيح، لذا قد نلاحظ سلوكيات مختلفة، وأحياناً تحتاج للتعديل أو للاكتساب والتعلم منذ البداية، لذلك يجب أن تكوني حصيفة وحكيمة وأن تزني السلوك لا كما تحبين أو كما تعودت، وإنما حسب الرأي السليم والسلوك الأفضل فلو كانت العادة الحسنة لديه أو التصرف السليم لديه في أي شيء كان، حتى لو أنها غريبة لديك فيجب ألا تقاومي اكتسابها وتعلمها، وألا

تقاومي تعديل السلوك لديك؛ لأن الكلمة النهائية للسلوك الأفضل والأمثل، والبقاء للعادات الجيدة والصحيحة التي تبني قيماً جيدة، وليس العكس، ولو كان السلوك الجيد لديك أو العادة الحسنة، فيجب منذ البداية أن يتم مناقشة الموضوع وبيان إيجابياته وسلبياته وإقناعه باكتساب الأفضل على مدى الأيام؛ لأنه في علاقة الزواج قد تغيرين أشياء كثيرة في عادات زوجك، وتزرعين عادات جديدة دون مقاومه منه، لأنه في البداية مستعد للتنازل والاكتساب والتغير رغبة منه في بناء حياة فيها السكون والسعادة ولكن عندما يهمل السلوك أو العادة سنوات فإنه سيصعب تغييرها من قبله، فكوني ذكية واستغلي فرصة التغيير والتعديل منذ البداية، واكتسبي الأفضل ابتداء.

المفتاح الخامس: الرفق في التعامل

تسلحي بالصبر والرفق في تعديل سلوكيات زوجك، فيجب عليك أن تدركي أن هناك صفات وراثية وصفات مكتسبه، فالصفات الوراثية مثل "العصبية"، البخل، الحيوية، قلة الكلام. وهذه لا يمكن تغييرها أو القضاء عليها، وإنما يمكن تحسينها أو التعايش معها بالتحايل عليها والتكيف معها أو تقنينها وتحجيمها. وهناك سلوكيات مكتسبة، مثل: السهر، وعدم تحمل المسئولية ... وهكذا. وهذه يمكن تغييرها بالرفق والتدريب والثبات في الرفض والتعديل منذ البداية شريطة ألا يكون التعديل بالقوة وصيغة الأمر والتسلط. وإنما تعديل السلوك خطوة خطوة بتقليل مرات تكراره وتقصير وقته، وهكذا إلى أن يتم تغييره، وكوني منفتحة معه ومتقبلة له وواثقة به. واجعليه يحس بتقديرك لجهوده في رعايتك وأنك

واثقة بأنه يبذل قصارى جهده في ذلك وأنه لن يقصر معك، وأنك تعلمين أنه يحمل لك النوايا الحسنة دائماً فإذا فعلت ذلك أشبعت أولى حاجات الحب لديه. الثقة.، فيزداد عطاءً ويتفنن في ذلك.

❖واجعلي لك عادة خاصة جداً منذ بداية الزواج مثل: الاتفاق على مناقشة المشكلات والسلوكيات المرفوضة بينكما لتغييرها، ويكون ذلك في إحدى الأماكن أو المطاعم المريحة للمناقشة ". حتى تضمني عدم رفع الصوت أثناء الحوار معه. وفي كلام الله سبحانه وتعالى خير معين لنا حيث قال تعالى: ﴿فَقُولَا لَهُ قَوْلًا لَّيِّنًا لَّعَلَّهُ يَتَذَكَّرُ أَوْ يَخْشَىٰ﴾ (سورة طه، آية ٤٤). وإليك هذه القصة عن الرفق في النقد، يقال: أنه في يوم مر فتى يجر ثوبه. فهمّ أصحاب صلة بن أشيم أن يأخذوه بألسنتهم أخذاً شديداً، فقال صلة: دعوه لي، ثم قال يا ابن أخي: إن لي إليك حاجة قال: ما هي؟ قال: أحب أن ترفع إزارك، قال: نعم ونعمى عين ورفع إزاره. فقال صلة هذا خير مما أردتم فإنكم لو شتمتموه وآذيتموه لشتمكم وآذاكم.

المفتاح السادس: التخطيط الجيد للحياة الأسرية

❖ عندما يرتبط شخصان فإنهما في البداية اثنان فقط، ولذلك تغفل كثير من النساء عن بناء بعض العادات السليمة لتكوين الأسرة مستقبلاً، فتترك للزوج المجال بأن يعيش حياته كأعزب دون أي ترتيبات لرعاية أسرة، فتتركه يعيش حياته كما لو كان أعزباً، ولا تطلب منه أي ارتباط أسري كتخصيص وقت لها ليقضيانه بعضاً في النهار، وكتحديد ساعات السهر، ومناقشة نصيب الأسرة من إجازة آخر الأسبوع وهكذا، كذلك تنسى أن تحدد لنفسها أمسية في وسط الأسبوع كالذهاب لمطعم أو مقهى

أو ما شابه ذلك من النشاط، وكتحديد طريقة التواصل مع الأسرة الكبيرة سواء أكانت أسرته أو أسرتها. وتغفل تحديد القوانين لذلك عندما تكبر الأسرة ويأتي الأولاد تصطدم بالواقع وتصاب بالإحباط، لأنها لا تستطيع أن تحصل على حقوق الأسرة من الزوج، وبذلك يظل طول عمره عازباً بالشعور ولا يتحمل المسئولية معها، لذلك إياك إياك من إهمال بناء لبنات الحياة، خططي معه للأسرة منذ البداية. فالسنة الأولى تعتبر سنة مهمة للتغيير والتفكير وتعديل السلوك؛ لأن فيها تتأجج العواطف، ويتوقع كل طرف من الآخر التنازل والسعي لأن يفهمه ويتوائم معه ويحس معه بالسعادة، ويسعى كل منهم لإسعاد الآخر إلا ما ندر من أنواع الزيجات، وكل رجل يريد أن يكون بطل امرأته وفارسها ودلالة نجاحه عندما يحصل على استحسانها ورضاها عنه، وهذا لايعني موافقته على كل شيء بل يجب أن يقتصر استحسانك على المواقف الايجابية والنوايا الخيّرة في أعماله، وعندما يجد الاستحسان سهلاً، فعليه مصادقة مشاعرك وتصديقها ويثق بالمرأة ويصدقها، كما أن المرأة تستطيع الحصول على ما تريد إذا حددت ما تريد، حيث إن المرأة تحدد هدفها منذ السنة الأولى من الزواج.

من يكن هدفها مادياً وترى الزواج أماناً مادياً فهي تصل بسرعة؛ ومن يكن هدفها أن تكوّن مملكة لها تتمثل بالمنزل الفخم الجميل فنجدها منذ البداية، وهذا شغلها الشاغل. ومن يكن هدفها الأولاد فنجدها تبحث عن الحمل منذ الشهر الأول وتتمناه، ولو تأخر فسوف تلاحظ القلق عليها، وأكثر الفتيات تعباً مع الأزواج صاحبات المبادئ والأخلاق والفتاة تركز على الأخلاق والتعامل الراقي منذ الشهر الأول وهذه الفئة تنجح، ولكنها

أثناء تحقيق الهدف الذي قد يستغرق سنوات تنسى نفسها وأهدافها وحاجاتها التي كانت ترغب أن تحققها بالزواج، وترى أن سنين عمرها مضت وهي تربيه من جديد مع الأولاد، لذلك فعليك أن تعي أنك لست أمه وهو ليس ابنك. فاهتمي بالعيوب التي تهدم الحياة الزوجية فقط، أو تخل بالرجولة فقط، وتذكري أننا لا نهدي من نحب ولكنَّ الله يهدي من يشاء، كما لا يجب أن نوقف حياتنا أثناء السعي للتغيير بل نستمتع بكل جميل فيها ونمارس التغيير جنباً إلى جنب حتى لا يطغى جانب على آخر، لأن بعض التغيير يستغرق سنوات ولا تحاولي أن تبدليه. بل القليل من التحسين مع قليل من التكيف فقط، وأعانك الله، ولن يضيع الله أجر من أحسن عملاً. إذا أردت من الرجل شيئاً استدعي شهامة زوجك ورجولته، ولا تشعريه أنك تسعين لتغيير شيء لديه لكي لا يعاند. واجعلي الرفض للسلوك نابع منه وامتدحي السلوك الجيد لديه ليحس أنك منصفة ويسمع للنقد بلا غضب لأنه وثق بهدفك أنه لصالحه وليس للسيطرة عليه.

المفتاح السابع: الاحترام وتقدير الزوج

تعرفت معي أن مفتاح التعامل مع الأشخاص يكمن في الاحترام لهم والتقبل في البداية فالاحترام هو أن تفخري به وتردي ما يصدر عنه من وقاحة أو تجاوز أو خشونة بأدب وعقل وحكمة، فلا تردينها بالمثل أو بالتوتر؛ وإنما خذيه بالرفق وقفي بجانبه وتعلمي أن تعامليه كما تعاملين الأشخاص ذوي المكانة العالية والاحترام، خصوصا عند أهله وأسرته، وتعلمي التغاضي وضبط النفس فليس من الاحترام أن تدخلي في

شد وجذب معه أمام الآخرين فهذا أكثر ما يهز صورة الزوج بشكل كبير وتُعْطِي المجال لأهله ليتدخلوا في حياته، ويعطيهم الفرصة لنقدك، وتقويته عليك؛ لذلك:

• احترمي حديثه ولا تخطئيه.

• احترمي أوامره أمام الآخرين.

• لا تقاطعيه في الكلام إذا نسي حتى لو اختلق أي كلام أو قصة.

• احترمي نفسك. ففاقد الشيء لا يعطيه فلا تستثيريه. احترمي رجولته وقوامته حتى في أوقات الخصام، وقدمي له احتياجاته بكل احترام فالخصام والاحتجاج لا يعطيك الحق بالوقاحة في التعامل أو التقصير في أداء حقوقه فيجب أن يكون برنامجه كما تعود عليه بالطريقة المناسبة، ويكون تعبيرنا عن الاحتجاج والرفض بالامتناع عن التواصل الشخصي بالمزاح والأحاديث الجانبية، والتقرب اليه وما عدا ذلك فيجب أن يسير كالمعتاد، يعني أن توفير حاجات المنزل والأولاد أو تلبية الدعوات والارتباطات الأسرية لا دخل لها للخصام معه ويجب أن تكون هذه قاعدة متفق عليها بينك وبينه. فحين يقدّر الرجل يشعر بأن جهوده مقدره ولم تذهب سدى وبالتالي يمكن أن يعطي أكثر بصورة آلية محفزة لاحترام شريكته والتعاون معها، ومن صور الأحترام ايضاً: المحافظة على كرامته وعرضه ومطالبته بالمثل، ولا تكذبي أبداً عليه فالكذب سلاح الجبان ومهما بلغ خطؤك وخوفك منه فاعلمي أن الحقيقة لها وجه واحد، والكذب له عدة وجود. كما أن الحقيقة مهما كانت صعبة إلا أنها تؤلم مرة واحدة وبعد ذلك يمكن تقبلها، أما الكذبة فتؤلم ألف مرة، لأنها تنكشف على أجزاء. وإن تستريها بأخطاء أخرى عظمت المسألة.

❖ وإياك أيضاً من المراوغة معه فلو أحس أنك تراوغين فسيجند نفسه لكشف مراوغاتك. أو يحتقرك بينه وبين نفسه وتفقدين احترامك عنده، والأدهى والأمر لو كان من النوع المراوغ فسيقلب ليلك نهارًا، لذلك لا تغامري بأن تتصرفي في أمور حساسة دون علمه، سواء أكان في نفسك أو ماله وبيته، لأنك لو فقدت الثقة منه ، فإنك ستقدمين تنازلات مضاعفه لاستعادتها. والعكس صحيح بالنسبة له لو اكتشفتِ مراوغته أو كذبه عليك.

❖ واهتمي بضيوفه وأكرميهم لتشرفيه بذلك وأشعريه دائماً أن واجباته لها الأولوية مهما كنت منشغلة، وأشعريه باهتمامك الشخصي وحافظي على شعوره باحترام والديه وإكرامهما عند زيارتهما له وتحمل ما قد يصدر عنهما بقصد أو بغير قصد، والتمسي لهما العذر دائماً وقدري جميلهما بأن اختاراك زوجة لولدهما وقدماه لك هدية.

المفتاح الثامن: الصفح والتسامح

❖ لا تكوني حقودة وتجتري المواقف السيئة وتعيدينها على سمعه في كل مناسبة يخطئ فيها، واعملي بالحكمة القائلة: "إذا أخطأت فأنت إنسان، وإذا صفحت فأنت ذو طبيعة ملائكية". تعلمي من الأخطاء التي يرتكبها معك سواء أكانت عدم مراعاة مشاعر، أو تصرف غير مسئول، أو خرق اتفاق، أو تعدي لأخلاقيات معينة، فطريقة معالجتك هي التي ستحدد إذا كان هذا التصرف سيتكرر أم لا.. فلك الحق إما أن تبقي سلبية وتستمري بالتذمر واللوم، أو تكوني إيجابية وتعالجي الموقف وتحصلي على الضمانات بعدم تكراره، وتنطلقي نحو التسامح خاصة إذا كان الزوج

يستحق ذلك، والعقل قد يقودك للتفهم وموازنة الأمور أو قد يقودك للاحتقار والانتقام والحقد. والمشاعر تترجم ردة فعل للأفكار ربما تشعرين بالخيانة أو بالهجر... فقط عبِّري عما بداخلك، ولا تكتمي مشاعرك تجاه تصرفه، ولكن في النهاية كلنا بشر، فتسامحي؛ لأنه لو خذلك زوجك أو أحبطك أو جرح مشاعرك، فيجب أن تداوي نفسك لتعثري على الشجاعة والثقة للتجديد والبدء من جديد، فهذه ميزة الحياة الزوجية، يمكن أن تتحدي أقسى الأزمات والتحديات وتحصلين فيها على تنازلات كثيرة لأن العلاقة بينكما أكبر من الأخطاء مهما كانت، وبينكما مودة ورحمة فلا شيء أبغض على الرجل من المرأة الحقود القاسية؛ والآن يتبادر إلى ذهنك سؤالاً جميلاً: ما الإجراءات التي يمكن القيام بها إذا أخطأ زوجك؟، ويمكنني اختصار تلك الإجراءات على النحو التالي:

١. فإذا أخطأ زوجك أعطيه الفرصة لعرض وجهة نظره في بادئ الأمر، وأنصتي وتعاطفي معه، فإذا شعر بذلك خف التوتر.

٢. اكتسبي وتدربي على القدرة على تهدئة النفس وتهدئة الزوج بالإنصات الجيد والتعاطف مما يرجح حل الخلافات العائلية بفاعلية، وتكسب العلاقة الزوجية نمواً وازدهاراً.

٣. يجب عدم تصعيد الجدال إلى أن يصل إلى مرحلة الانفجار العنيف بل يجب السعي للإصلاح باستمرار المناقشة وخفض حدة التوتر حتى لا تصل لمرحلة الغليان مما يبعد الزوجين عن التركيز على القضية.

٤. بعد نهاية المناقشة تحصلين على الضمانات الكافية لعدم تكرار هذا الخطأ من قبله ووعد منك بعدم تكرار هذا السلوك الذي أدى إلى ظهور

هذا الخطأ من قبلك. ولتتذكري أن الله سبحانه وتعالى يسامح ويغفر وليس هناك خطأ في العالم لا نستطيع أن نغفره.

المفتاح التاسع: قبول الزوج بعيوبه

ركزي على إيجابياته مثلما تركزين على سلبياته واحتفظي بورقة فيها مميزاته، فكلما لاحت العيوب ارجعي إلى هذه الورقة. ولو تحدثت وناقشت عيوبه معه فسيشعر بالإحباط وبأنه سيء في نظرك لكثرة عيوبه حيث أنه لا يستطيع القضاء على هذه العيوب، ولكن لو ركزت على الإيجابيات وامتدحتيها كثيرا فسيسعد عندما تحدثينه عن عيوبه، لأنه سيشعر بأنك تسعين لمصلحته وليس لتحطيمه أو انتقاده، وسيحاول جاهداً القضاء على هذه العيوب؛ لذلك عندما تُصدمين بالعيوب تذكري المميزات لتخف حدة غضبك وتعودين إلى التفكير المتوازن السليم وسيشعر بتقديرك له وسيسعى للحفاظ عليه. وإذا كانت هناك عيوب صغيرة تضايقك مثل عدم الأهتمام بهندامه أو لا يلتزم "بالأتكيت" أوينقصه بعض الذوق، فحاولي أن تحسني من هذه العيوب، ولكن لا تجعليها محور تفكيرك، ولا تسمحي لها أن تنغص عليك بل حاولي التكيف معها وقبوله بها، وعند النقاش يجب أن تجعلي التفاوض شعاراً لك واعلمي أنه إذا كسب النقاش وأقنعك فهذا كسب لك، وليس خسارة فلا تعاندي و تتعنتي وأشعريه أنك لن تحاولي تحسين عيوبه وأنك متقبلة له، وأنك واثقة أنه هو من سيقوم بالتغيير ويحسن من نفسه عندها ثقي أنه سينصت ويتفهم ويثق بك ويحترمك ويراعيك وفي نفس الوقت يعتز بنفسه.

كذلك تذكري أنه مثلما أنك تحتاجين لرعاية الرجل ودعمه، فالرجل يحتاج للإعجاب به وإكباره وأن تكوني مسرورة منه ومن مواهبه مهما كانت صغيرة، واعتبريها مواطن قوة يمكن أن توصلك لما تريدين منه مثل خفة الدم والقوة والإصرار واللطف والكرم والاستقامة والأمانة والحب لك والتفهم، وهكذا المهم التركيز على الحسنات الصغيرة حتى يحس بأن نقصه بسيط وأنه يستطيع القضاء على هذه العيوب البسيطة، وينذر نفسه لأسرته وزوجته ويهيم بها.

❖ وعندما تلاحظين وجود عدد من العيوب تحتاج لتحسين فلا تعرضيها عليه مرة واحدة فإنه سيشعر بالإحباط والعجز، ويشعر أنه لا يمكن أن يتغير لذلك ابدئي بلفت نظره إليها على فترات، وكلما تحسن جانب نبدأ بما بعده، ويكون ترتيب العيوب حسب شدة ضغطها عليك ويجب أن تركزي أثناء المناقشة حتى لا يتشوش، فهناك كثير من النساء يجمعن مواقف ولو ركزن قليلاً لوجدت أن هذه المواقف تأخذ صفة واحدة، البخل أو العنف وهكذا... نرى بعض النساء يظللن سنين طويلة في شكوى وتذمر، ولو ركزن قليلاً وحددن مما يشكين لوجدن الحل معه. مع ضرورة مراعاة احترام اختلاف وجهات النظر، فمثلاً أن تحبي التسوق وهو يكره التسوق، أو أنَّ تحبي قضاء أكبر وقت معه ويحب أن يقضي بعض الوقت مع نفسه، أو يحب السفر لوحدكما وأنت تحبين السفر مع العائلة، وهكذا، هذه الاختلافات يجب أن تقاومي الدافع لتغييرها فهذا يعد استنساخاً كما تريدين. فيجب أن تقبليه كما هو بهذه الاختلافات البسيطة ولا تجبريه على رغباتك فلكل إنسان طريقة تفكيره الخاصة التي يجب احترامها ومحاولة تغيرها تعد عدم احترام لخصوصيته، فيجب أن تتركيه يعبر

عـن نفـسه براحـة وتقبـل. ويكفينـا في ذلـك قـول الله سـبحانه وتعـالى: ﴿وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ فَإِن كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَى أَن تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا﴾ (سورة النساء، آية ١٩) . وقوله صلى الله عليه وسلم: "لا يفرك مؤمن مؤمنه إن كره منها خُلقاً رضي منها آخر" صحيح مسلم. والعكس صحيح بالنسبة للرجل.

المفتاح العاشر: أدب الطلب

اطلبي ما تريدين:

إذا كنت مع زوجك الذي يقرر كل شيء في أصغر المواقف حتى أكبرها دائماً. في داخل البيت أو خارجه حتى في الأمور البسيطة وفي كل المواقف، فعبري عن نفسك واطلبي ما تريدينه بالضبط، ولا تكبتي نفسك حتى تحسين بالإحباط والحزن. وعليك أولاً أن تفكري لماذا لا تطلبين ما تريدين وتعبرين عن نفسك؟، هل سبب خوفك أن يظن أنك كثيرة الطلب؟ ومخالفة له. أو السبب أنك تخشين رده بالصراخ عليك أو تعليقه عليك ورفضه مطالبك! أو بسبب أنك تحسين طلبك لا داعي له، وأنك لا تستحقين أن تطالبي بذلك ولست أهلاً لهذا؟ أو أنك لا تعرفين كيف تعبرين عن رأيك وتتطلبين ما تريدين أياً كان السبب فيجب عليك التدرب على التعبير عن رغباتك وابدئي بالتدرب على الأشياء الصغيرة مثل: (لا أحب القهوة أحب العصير، أو لا أحب المطاعم السريعة أحب المطاعم العادية) وهكذا إلى أن يتعود عليك بأن لك رغبات غير رغباته. ويبدأ بسماع رأيك والاعتراف به والتشاور معك؛ لأنه أحسّ باحتمال وجود رأي مخالف أو مختلف عن رأيهَ. وليس هو المقرر الوحيد

لـذلك يجـب أن لا تلوميـه علـى فـشلك في التواصـل معـه وإيـصال أحاسيسك، وتأكدي أنه مع كل مهارة تتعلمينها للتواصل معه فأنها تدعم علاقته بك وتجددها.. فطبيعة الرجل الجمود ويرغب ويميل للمرأة المتجددة في كل شيء حتى في الأفكار والشخصية. وتذكري أنك في مملكتك وأن حياتك الزوجية هي في الغالب صورة مما كوناه من علاقات حميمة أو مما صاغها آباؤنا فينا حتى لو كنا نكره طريقتهم، وأقسمنا ألف مرة أننا لن نفعل مثلهم لأننا كونا عادات عاطفية معينة تظهر من خلال التالي:

١. المبالغة في ردّات الفعل والمواجهه بقوه وعنف في أتفه الأمور.

٢. الانسحاب والصمت المطلق مع أول علامة لقرب مواجهة ما.

لذلك يجب أن تسعي إلى اكتساب التصرف الصحيح عن طريق الاطلاع والاستشارة والتزود بالخبرات الجيدة عن طريق اشتشارات للمختصين ولا تعيشي وحيدة في هذا العالم، فالجميع معك فلا تتأخري...، ويجب أن تعلمي أن هناك أوقات غير مناسبة للطلب منها:

١. عند عودته من العمل فهو بحاجة إلى الراحة.

٢. أثناء ممارسة هواية أو عمل؛ لأنه سيكون منسجما مع هوايته أو عمله.

٣. حين يتابع نشرة الأخبار.

٤. عندما يكون مع ضيوفه.

٥. أثناء حديثه عبر الهاتف.

٦. وقت نومه.

٧. أمام أهله أو أهلك.

المفتاح الحادي عشر: التخلص من المشاعر السلبية والأعباء النفسية أولاً بأول

تخلصي من مشاعر الغضب والرفض والضيق وردود الفعل السلبية كالتجاهل وعدم الإفصاح للشريك بما يضايقك منه فتخيلي أن في رأسك سلة خالية، وكل موقف يجرحك أو يغضبك ولا تعبرين عنه يتحول إلى حجر يُلقى داخل السلة إلى أن تصبح مليئة، وتحدث أصوات مع كل حركة تقومين بها، يتولد عنها توترك، وتمنعك من التفكير السليم؛ لأنك مشوشة بأصوات الحجارة وقد تتحول هذه الحجارة مع زيادة الضغط من الزوج وعدم الإفصاح من جانبك إلى أحجار حادة تجرح زوجك في كل موقف مهما كان صغيراً؛ كل هذا وهو لا يعلم ما بك تماماً، فتعودي أن تعبري له عما يضايقك أولاً بأول ولا تنتظري إلى أن تضغط عليك الأحجار وتدفنك، وتخسرين زواجك بسبب مواقف جمعتيها فكانت القشة التي قصمت ظهر الجمل. فلماذا لا تكونين شجاعة وتواجهين احتياجاتك ومخاوفك وآلامك وكل ما من شأنه أن يؤرقك وينغص معيشتك ويجلب لك القلق، وتطرحينه للمناقشة، وتأكدي أنه لو كان لك حق عند زوجك أو عند غيره من الناس فلن تأخذيه ما لم تطلبيه وتطالبي به إذا افتقدتيه. فالمطالبة بالشيء والحصول على بعضه خير من الخنوع والألم والحزن، وتذكري أنك أنت الوحيدة التي تحددين أين يكون مكانك من الإعراب، ويجب ألا تسمحي بتدخل الآخرين في حياتك بالضغط عليك مهما كان السبب واعرفي أن حبك لشخص قد يجعلك تتحملين أخطاءه، ولكن ما يقبله قلبك قد لا يقبله عقلك، ومن هنا تنشأ المتاعب والتوتر، وما لا يدرك جله لا يترك كله.

لذلك عند مواجهة موقف جارح أو مؤلم، فيجب عليك أخذ الاستشارة من شخص عاقل وحكيم أو مختص نفسي؛ واستشارته قبل فتح الحوار مع زوجك حتى يكون النقاش مثمراً وتكون أفكارك منظمه، وتكون مطالبك محددة وواضحة. وتكونين قد تخلّصتِ من الانفعالات التي تشوش أفكارك، وحددت الجانب الذي يسبب لك الضيق.

وإذا كان الموضوع حساساً ولا تحبين أن تناقشيه مع أحد أو ربما كنت من النوع الكتوم أو من النوع الخجول فيمكنك أخذ الاستشارة عن طريق عرضه كموضوع عام عند من ترغبين استشارته أو على أنه لصديقة استشارتك؛ المهم أن تجمعي عدداً من وجهات النظر المختلفة لكي تنظري للموضوع من جهات عده، وقد تتوصلين للحل المثالي عن طريق الحوار مع عدد من الأصدقاء الموثوقين لديك. وإذا كان الموضوع واضحاً ولا يحتاج لاستشارات وتعرفين الحل، ولكن الموضوع سبب لك انفعالات نفسية وتوتراً وغضباً، فتأكدي أنك لن تحصلي على نتيجة من مناقشة زوجك، وأنت منفعلة؛ لأنه سيحس بأنه غير محبوب بسبب النقد واللوم والتعسف والتهديد والاستياء من قبلك، وبالتالي سيرفض هذه المشاعر ويقاومها، لذلك ناقشيه باحترام وعدم انفعال، وأفضل طريقة للتخلص من الانفعالات كتابة رسالة تقولين فيها كل شيء، تتضمن هذه الرسالة مشاعرك الحقيقية بكل صراحة معبرة عن شعورك نحو زوجك بكل وضوح، لأن المرأة تفقد الثقة في الرجل ولا تتقبله أثناء المشاعر السلبية، ويغيب حسن الظن. لذلك بعد الانتهاء من الرسالة اقرئيها وعندها تعرفين مقدار الهجوم والقسوة التي كنت ستستخدمينها معه، والتي لم تكن ستمر على مسمعه دون أن يثور ويحتد أو تجعله يحس بالذنب الذي

هو أحد مدمرات العلاقة الزوجية، وينتج عن استخدامك الرسالة تكونين قد فرغت الشحنة الانفعالية لديك وأصبحت نفسيتك هادئة مستعدة للتفاوض معه بكل حب وتفاهم، أو تكونين غير مضطرة لمناقشة زوجك أصلاً بعد الانتهاء من الكتابة؛ لأنك تكونين قد فرغت الشحنة الانفعالية وتخلصت من الضغط والتوتر. وقد تكتشفين سبباً لضيقك ليس له أي دخل بالموقف الحالي ربما حصل في الماضي أو من أشخاص آخرين، ولكنك لم تحليه بطريقة نهائية، ظل أثره الذي حركه موقفك مع زوجك.

❖ إذا أردت مناقشة زوجك فيحب عليك أن تتبعي هذه الخطوات:

١. حددي موضوعك بالضبط وتمكني منه حتى لا تتكلمي كلاماً لا معنى له وتكوني عشوائية.

٢. حددي النتائج التي تودين الوصول إليها والخروج بها من المناقشة.

٣. حددي داخل رأسك:

أ. هل تودين الحصول على معلومات منه؟

ب. هل تودين إعطاء معلومات له؟

ج. هل تودين طرح خيارات لحل مشكلة ما ؟ فالهدف سيوصل الرسالة جيداً.

٤. اختاري الوقت والمكان المناسب فقبل عرض الموضوع يجب أن تتأكدي من امكانية الإصغاء والمناقشة، فيجب أن تتوفر الرغبة في الحديث والنقاش لديكما معاً حتى تحققي أهدافك من طرح الموضوع.

٥. تخلصي من مشاعر السلبية عن طريق الكناية أو المناقشة مع أحد آخر أو مع صديقة ونفسي عن مشاعرك قبل مناقشة الموضوع مع زوجك حتى يستمع للموضوع وليس لمشاعرك.

٦. شاركيه الشعور بالإفصاح عن شعورك ورغبتك بسؤاله بأنك غير سعيدة وغير مرتاحة أو ما شابه ذلك دون انفعال وبكاء وصراخ.

٧. حاوريه وأنت تشعرينه بحبك وإخلاصك حتى تصل رسالتك، ويسمح بالاتصال معك ذكريه بأنك تحبينه وأنك مستعدة للتضحية بكل شيء في حياتك من أجله وهكذا.

٨. نظمي موضوعك ورتبيه ولا تطلقيه بشكل عشوائي وتتحدثين في كل الجوانب بشكل غير منظم وغير واضح إذا كنت تطرحين فكرة ضعيها في جملة وإذا رغبت في أخذ معلومة ضعيها في شكل سؤال.

٩. أعطيه الفرصة للتعبير، واطلبي منه التأكيد والتوضيح حتى تتفهمي قنوات الحوار بينكما.

١٠. بعد عرض أفكارك تحولي من متصلة إلى متلقيه واعملي على تبادل أدوار الحوار ليوصل لك وجهة نظره، ويوصل لك ما تريدين الوصول له.

١١. حددي النتائج التي توصلتما إليها وما اتفقتما عليه.

١٢. سوف تنهار المناقشة إذا بدأتها بإشارة غضب أو طرح اتهام يهدف من ورائه هجوم أو دفاع لذلك كوني واعية لكل الاحتمالات حتى لا تفقدي الموضوع.

❖ وعليك أيتها الأخت أن تخبري زوجك منذ بداية الزواج بالتالي:

- ماذا تتوقعين منه كزوج، وماذا يتوقع منك كزوجة؟
- ماذا تتوقعين منه كصديق، وماذا يتوقع منك كصديقة؟
- ماذا تتوقعين منه كأب لأبنائك. وماذا يتوقع منك كأم؟
- ماذا تتوقعين منه كشريك، وماذا يتوقع منك كشريكة؟

❖ وهكذا فإذا لم تخبريه وتدربيه فلا تلوميه فهناك بعض النساء يقمن

بكل شيء حتى مسئوليات الرجل تقوم بها عنه ثم يلمنه داخل أنفسهن ويتذمرن علانية، وتسببن المشكلات معه، وقد كان بإمكان الزوجة بطريقة بسيطة أن تتخلص من كل هذا منذ البداية بأن لا تأخذ دوره في أي شيء حتى لو كانت قادرة على ذلك، لأنه سيأتي اليوم وتطلب منه أن تعود لأنوثتها وتكون موضعاً للرعاية منه، وقد لا تحصل على طلبها لفوات الأوان. لذلك اعلمي أن الرجل يأخذ ويأخذ ويأخذ حتى يأتي اليوم الذي تقولين له فيه: أعطني وتؤكدين ذلك، عندئذ يبدأ بالعطاء، لذلك فالرجل أقوى منك ولكن عندما تتبرعين بالقيام بدوره فسيبارك ذلك، ويعطيه عن طيب خاطر لك وعندما ترفضينه ستتعبين قليلاً، ولكنه سيقوم به لا محالة إذا وجد منك الوضوح والثبات، لذلك إياك ثم إياك أن تجعلي نفسك "المرأة الخارقة" منذ البداية فيجب أن تكوني حريصة على ألا تتحملي إلا ما تستطيعين القيام به، ويكون من ضمن واجباتك كزوجة وأم حتى يتحمل مسؤولياته وتنعمين بالسكون والرعاية وتركزين على دورك كزوجة وأم ومربية فقط، علاوة على ضرورة استخدام الأسلوب السليم. فعندما تحتاجين لشيء من الرجل يجب أن تستثيري رجولته لمساعدتك، وإذا لم تستدعي شهامته سيؤدي ذلك إلى النفور والخلاف لذلك عليك بالتالي:

١. أن تختاري التوقيت المناسب لطلب المساعدة.

٢. ألا تطلبي منه شيئاً يهم بالقيام به فسيعتبره أمراً.

٣. إذا كان مشغولاً في عمل فلا تتوقعي الاستجابة منه.

٤. أن تستخدمي أسلوب الطلب الذي يقترن بالذوق والأدب والنعومة. ولا تستخدمي أسلوب المطالبة الذي يقترن بالاستياء واللوم والتذمر

والتعسف، لأنه سيشعر أنك غير مقدرة لم سبق وقدمه، وأنك لا تقدرين وقفاته السابقة وأنك جاحدة لجميلة، ويقول... لا.

٥. أن توجزي في الطلب والوضوح من دون أي تبرير لتبيني أنك صادقه إلا إذا سأل؛ لأنه كلما أطلت الشرح أحس أن الموضوع صعب وقاوم طلبك ورفضه. أو إن شعر بأنك غير واثقة من موافقته ومساعدته وأنه حر يمكن أن يرفض ويمكن أن يوافق. أو حسّ أنك تتلاعبين به وتملين عليه ما تريدين وهو غير راغب فسوف يرفض طلبك فلا تشرحي كثيراً وتعلمي الإيجاز وثقي بنفسك، وكوني واثقة أنه لن يرفض إذا كان يستطيع.

٦. أن تستخدمي الأسلوب المباشر إذا أردت مساعدته في أي أمر كان. لا تعرضي المشكلة فقط وتنتظري أن يقدم المساعدة من نفسه وحين لا يقدمها تبدئين بالتجريح. ومن ثم يبدأ بالعناد والواجب أن تعرضي المشكلة وتحددي المساعدة التي تريدينها منه، وبأسلوب مباشر ومهذب.

مثال للطلب المباشر: " أحضر معك شوكولاتة عندي ضيوف اليوم"

مثال للطلب الغير مباشر: "عندي ضيوف اليوم وتنقصني الشوكلاتة وليس لدي الوقت لأحضرها ". ومعنى هذه الجملة أن كل شيء على رأسي أنا ولا أحد يساعدني.

٧. أن لا تستخدمي كلمة "هل تقدر؟" فهي تثير الرجل وتنفره فيرد: لا تزعجيني وتخبريني ماذا أفعل.

لا تستخدمي "هل ستفعل؟" وهذه تعني أن الموضوع اختياري.

استخدمي كلمة "لو تكرمت ..عافاك الله أحضر ..هل لك أن تفعل"

٨. إذا طلبت منه حاجتك مباشرة فلا تردي على تمتمته؛ لأنك لو رددت عليها سيتحول الموقف إلى مشاجرة وسيتخذ هذا الأسلوب وسيله للتهرب

من دعمك كلما طلبتي، ويزيد المقاومة كل مرة لذلك دعيه يتمتم ويحتج مثلما يريد، والمهم أن يقدم الدعم وعندها سيتعود ويعرف أن لاشيء يثنيك عن طلب الدعم منه، و أن لا وسيلة للهرب من ذلك.

المفتاح الثاني عشر: لا تكوني وقحة أو فظة...

يجب أن تتعاملي معه بأنوثة ونعومة ورقة فإذا لم تكن هذه الصفات فيك فيجب أن تكتسبيها وتتعلمي كيف تتعاملين بها، وإياك أن تستخدمي الفظاظة في الردود حتى لو كان فظاً أو وقحاً فإنه إن كان وقحاً ووجد فيك الوقاحة فلن يرحمك أبداً، وسيستخدمك وسيلة لتفريغ إحباطاته. وفي كل مره يظهر أسلوب جديد حتى يجد ما يوقفك عند حدك ويهزمك ويلجمك ويدون أي شعور بالذنب، وإذا لم يكن وقحاً ووجد هذه الصفة فيك فسيتجنبك ويتعامل معك باحتقار وسيتفنن في إهانتك ويعتبر أنك تستحقين الإهانة لوقاحتك، ويجب أن تتذكري أن غالبية الرجال تكسرهم دمعة المرأة أكثر من نبرات التحدي والوعيد، ولا تعتمدي على الحب فإن كثيراً من قصص الحب فشلت والسبب فظاظة المرأة ووقاحتها مع الرجل. وكثير من النساء لم يحببهن أزواجهن في البداية ولكن بسبب تعاملهن الراقي وأخلاقهن مع قليل من الذكاء الاجتماعي أصبحن أقرب إليهن من أنفسهن، وأصبحت كل من هن الحبيبة التي لا يستغني عنها زوجها. فإذا كان الدين المعاملة أفلا يمكن أن يكون الحب معاملة؟ فتعاملي معه باللطف والدعابة والتلقائية فلا بأس من كسر الروتين والمشاغبة والمزاح، وحافظي على الرومانسية في حياتك وعلميها له فالحب يخبو ولكن لا ينطفئ، ويحتاج للتلميع من

وقت لآخر عن طريق صناعة أوقات حميمة واحتفالات من وقت لآخر واملئي غرفة نومك شموعاً و وروداً. وجددي شكلك من وقت إلى آخر، وكوني ذكية واقتنصي ساعات الصفاء لتعبري فيها عما تريدين بلطف وحب.

المفتاح الثالث عشر: كوني صديقته

تعاملي معه كما لو كان صديقاً لك مازحيه. ناقشيه. اخرجي معه في نشاطات مختلفة. استشيريه. استمعي لمشاكله. تحملي تعليقاته. شاركيه في أحلامك وآمالك. فاجئيه بهدايا بسيطة. لا تطيلي فترات الهجر والخصام بينك وبينه وتغاضي عن أخطاء الماضي وغضي الطرف عن هفواته. تجنبي الاستهزاء به أثناء المناقشات. فالرجل يحب المرأة اللطيفة المرحة الطيبة التي لا تحقد ولا تسعى للانتقام، وكوني صريحة معه وخذي الأمور معه ببساطه ومرونة وعبري عن رأيك بدون تشنج أو انفعال فليست الحكمة في مدى إبداء الغضب، وإنما العبرة بالقدرة على التعبير عن الرفض و الاحتجاج.

لاتدعي مشاعرك تحكمك بدلا عن عقلك في أفكارك وتصرفاتك؛ لأنك ستجدين نفسك حمقاء وغير متوازنة ،فالحب والغضب وغيرها من المشاعر تُرَبِكُ العقل أحياناً. واعلمي أن ما نشعر به تحت تأثير الغضب أو تحت تأثير الحب لا يمثل الواقع، وما نقوم به تحت تأثير الغضب لا نفعله في الواقع، وأيضاً ما نقبله تحت تأثير الحب لا نقبله في الواقع. لذلك كوني ذكية واستعملي سلاح الحب لصالحك ولا تستخدميه ضدك، واعلمي أن الصداقة في الزواج أقوى من الحب المجرد.

وتجعلينه صديقاً لك إذا تعاملت معه بالتفاهم وتركت له مساحة حرة للتعبير حتى عن عيوبك فلا تتعاملي معه بانغلاق، وتشنج ودعيه يعبر عن نفسه براحة وحرية كمن يتحدث مع صديق، وليكن الزواج تكاملاً وليس تطابقاً، شاركيه في همومك كصديق حتى لو كان مصدر الهم منه، وعوديه على مساعدتك في إيجاد حلول لمشاكلك التي يكون هو مصدرها أو غيره من الأشخاص، وكلما اقتربت منه أكثر تفهم أكثر وقدّرك أكثر وأصبح لا يستغني عنك وتكونين أكثر الأشخاص قرباً منه. كذلك تعرفي على أصدقائه من خلال الحديث معه لتعرفي الصفات التي تقرب كل واحد منه حتى تكونِ جميعهم، فتصبحي الأهم بالنسبة له، ولو خسر العالم فلن يهتم طالما أنت معه؛ لذلك أكثري من القراءة في الكتب التي تزودك بالخبرات النفسية والاجتماعية والثقافية؛ لتخاطبي عقله ومشاعره معاً، فيجد عندك الحب والمشاعر والعقل والإقناع في الحوار عندما يحتاج.

المفتاح الرابع عشر: علاقة الزوجة بأسرة الزوج

عندما تتزوج المرأة تنتقل إلى أسرة غير أسرتها، وهذه الأسرة قد تكون مختلفة عن أسرتها في العادات والتصرفات والسلوكيات وعليك أن تتعاملي معهم منذ البداية من خلال هذه النقاط:

١. الاحترام المتبادل.

٢. القبول.

٣. حسن النوايا.

٤. تتعايش معهم بواسطة تبادل الأدوار داخل نفسك لتفهمي دوافع

سلوكياتهم معك.

٥. لا تجعلي من زوجك محامي دفاع لك عندهم.

٦. يجب أن تتعالي عن الأخطاء الصغيرة ولا تضخميها.

٧. يجب أن تتواصلي معهم بدون اندفاع أو تحفظ زائد فخير الأمور أوسطها، واعلمي أن قليلاً دائماً خير من كثير زائل.

٨. اعلمي أن هناك حموات لا تتقبلن زوجة الابن بلا سبب معين أو تقصير منها، وإنما قد يكون السبب منهم، لذلك احفظي احترامك معهم ولا يبدو منك إلا كل جميل، وتحلي بضبط النفس وقللي الاحتكاك ما استطعتي وتجنبي إدخال زوجك في مشاكلك معهم، وإذا بلغ السيل الزبى اعلمي أنه ليس لهم أي حقوق عليك، لذا عليك بتقليل التواصل معهم وقصرها على المناسبات المهمة. حتى لا تتبادلي الإهانات وقد ذكر رسول الله صلى الله عليه وسلم: "الرحم معلقة بالعرش تقول من وصلني وصله الله ومن قطعني قطعه الله " رواه مسلم.

٩. لا تتدخلي في علاقته مع أهله، بل على العكس حثيه على التواصل معهم حتى لو لم تواصليهم ولم يقبلوك، فهو ابنهم قطعة منهم، ومن ليس فيه خير لأهله فلن يكون فيه خير لك، ومن يقسو على أمه من أجلك فتأكدي أنه سيأتي اليوم الذي سيقسو عليك دون رحمة، فالدنيا قضاء ودين.كذلك إذا رزقت بأطفال فليس من حقك حرمان أجدادهم وأعمامهم منهم، فلا تجعلي أبناءك أغراباً داخل أسرهم، وواصلي من أجلهم لتعلميهم وتوطدي علاقتهم بأسرتهم لأنه يجب أن تدركي أن من سيخسر هم أطفالك وليس الأهل؛ لأنه غالبا ما يكون هناك أحفاد غير أطفالك وسيذهب نصيب أطفالك من الحب لهم.

١٠. لا تجبريه على إطلاعك على كل ما يدور في بيت أهله أو تحاولي معرفة أسرارهم وأخبارهم المخفية، أو تضغطي عليه، فهذا أمر شخصي وليس من حقك، فمثل ما تخفين عنه أسرار أهلك فمن حقه أن يخفي أسرار أهله؛ خاصة إذا لم تتعلق بك. فإن من تدخل فيما لا يعنيه لقي مالا يرضيه.

١١. إياك إياك أن تخدشي علاقته بأمه لأنه لابد أن يأتي اليوم الذي تدفعين فيه الثمن، لأنها أمه عرفها قبلك وهو جزء منها ولن يستطيع الاستغناء عنها أو تبديلها. ولو قدرت عليه وقطعتيه عنها فلا تثقي فيه فمن يتخلى عن أمه من أجل امرأة سيأتي يوم يتخلى عنك ببساطة من أجل امرأة أخرى، فمن لم يقدّر فضل أمه لن يقدر لك فضلا. فإن أحببتها فنعمه من الله وإذا لم تقبليها هي أو أحد من أخواته فداري ذلك عنه، فمن لا نستطيع أن نكسبه صديقاً فلا يجب أن نتخذه عدواً. وذلك لأن عداوتك سترتد لأبنائك فيعيشون أغراباً منبوذين عند أعمامهم، فلماذا نصل لهذه المرحلة ونحن بقليل من الصبر والحكمة يمكن أن نتجنبها؟، ولماذا نسمح لأنفسنا في سن الشباب القيام بأشياء ندفع ثمنها العمر كله وفي سن العقل نندم عليها ونستصغر أنفسنا لأننا قمنا بها، لذلك عليك بالصبر والحكمة، والانحناء للريح قليلا حتى تنتهي الزوبعة، ودائماً غضي الطرف وادفعي بالتي هي أحسن تنقلب عداوتهم محبة، ولا تشكي بهذه القاعدة فهذه القاعدة أوصانا بها الله سبحانه وتعالى. وفي حال لاقيت مقاومه ونفوراً من أهله. أجلسي مع نفسك وحاولي أن تعرفي سر النفور فإن لم تجدي له سببا فقللي من زياراتك أو اجعليها قصيرة لأداء الواجب والحفاظ على الود وعليك أخيراً بالدعاء لهم بأن يُؤلّف الله

بينكم.

وقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "قال رجلاً: يا رسول الله إن لي قرابة أصلهم ويقطعوني، وأحسن إليهم ويسيئون إليّ واحلم عنهم ويجهلون عليّ، قال: لئن كنت كما قلت فكأنما تسفهم المل ولا يزال معك من الله ظهير عليهم مادمت على ذلك" أخرجه مسلم في صحيحة والمعنى أنك منصور عليهم.

ولا تنسي الهدية فهي من أبواب المحبة بين الناس فعليك بها في مناسبات الأعياد والمناسبات الخاصة، فقد ذكر رسول الله صلى الله عيه وسلم: " تهادوا تحابوا " ولا تظهري مشاكلك معهم أمام الناس المحيطين بكم.

١٢. إذا كان لك أبناء فحثيهم على التواصل مع أهلهم وأعمامهم ولا تقطعي العلاقة معهم وكوني عقلانية فأعمامهم في مكان والدهم.

١٣. لا تنقلي الكلام المؤلم الذي تسمعينه ضده منهم محاولة لكسبه في صفك: لأنه لو صدقك بعض الوقت لا بدو أن يأتي يوم يكذبك فيه، ويتهمك بأنك السبب فيما حصل مع أهله وينتقم منك.

١٤. علاقتك بأسرتك لا تسمحي له أبدا أن يتدخل بها ولا تخبريه عن مشاكلك مع أخوتك لئلا يرتد الخنجر إليك في يوم ويعيرك، تحت أي ظرف بأنه حتى أهلك لم يحبوك ولم يحترموك ولم يستطيعوا تحملك.

١٥. لا تطلعي أهلك على أسرارك الداخلية ولا تخبريهم عن مشاكلك أو متاعبك ولا تظهري إلا الجميل في حياتك حتى تكوني مهابة عزيزة الجانب لديهم فلا يحسون أنك ضعيفة بل أشعريهم أنك عزيزة الجانب لدى زوجك فمن لم تحصل على الاحترام من زوجها، فلن تحصل عليه

من غيره: لأن الزوج هو أقرب الناس لها.

١٦. أما علاقتك مع زوجات أخوة الزوج فيجب أن تتميز بالاحترام وأن تغضي الطرف عن التصرفات غير الموزونة والتي تصدر من النساء بسبب الغيرة أو صغر العقل وترفعي عن مناقشة النمائم أياً كان مصدرها وتعاملي معهن بأنك آخر من يعلم، ولا تكوني مصدر المعلومات أبداً، ولا توصلي مشاعرك تجاه أهل زوجك لهن، أو عن طريقهن خاصة المشاعر السلبية. ولاتكن علاقتك بهن تنافسية وإذا أردت أن تحصلي على شيء من زوجك فاطلبيه لأنك تريدينه. وليس لأن زوجة أخيه تحصل على ذلك من زوجها، فمن حصل على شيء فهو يستحقه، مهما كان وضعها متميزاً عند زوجها فلا تحسبي أن هذه ميزة في أخيه، فقد تكون الميزة فيها، فتعلمي منها الذكاء الاجتماعي الذي أوصلها لما هي فيه، وإذا لم تقبليها لأي سبب فلا تقاطعيها وعامليها باحترام، فمن لا نكسبه صديق فيجب ألا نحوله إلى عدو. ولا تغفلي دعوتها في المناسبات العامة والخاصة التي تكون فيها اجتماعات عائلية عامة حتى وإن لم تكوني متقبله لها، وحتى لو لم تكن تدعوك فهذا التصرف يعتبر من صغر العقل فلا تقلديها في هذا؛ بل لقنيها التصرف الصحيح دون كلام ولا تعطيها أسرارك مهما كانت لطيفة وبيني لها أنك تعيشين أسعد حياة حتى لو اشتكت لك، هذه أهم الجوانب التي يجب مراعاتها مع زوجة أخي زوجك. قال تعالى: ﴿خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ﴾ (سورة الأعراف، آية ١٩٩).

المفتاح الخامس عشر: كيف تحصلين على مصروفك؟

كل شيء بالتنظيم والتعود يصبح جزءاً من مسئوليات عندما يرتبط شخصان بعقد الزواج أو حتى شراكة فمما لاشك فيه أن لكل واحد منهما نظريته تجاه المادة، وماذا تمثل له وكيفية التعامل معها، لذلك نجد عدة نماذج من البشر في التعامل مع المال نرى أحد هذه النماذج في زوجك وقد تكون أحد هذه النماذج تمتلك أيضاً:

• البخيل الذي يرى أن المادة لم تخلق حتى تبذر ويسرف في صرفها وإنما يجب أن نعتبرها شيئاً أعز من النفس، وأن نحافظ عليها لليوم الأسود الذي قد يأتي وهو لا يحس فيه ويرى أن كل من يطلب منه شيئاً يتعلق بالمال بأنه إنسان مسلط عليه ليقضي على ماله، وأنه يجب أن يقاومه بشتى الطرق ويمنعه عن صرف أمواله، وهؤلاء غالباً ما يجورون على أنفسهم يحرمونها ملذات الحياة، ولا تقف عند الملذات بل حتى الأساسيات.

• وهذا طبع خلقه الله به إذا كان البخل موروثاً أي: إنه في عائلته وأجداده عندما تكتشفين في زوجك هذه الصفة . أعانك الله . فيجب أن تدركي أنك لن تستطيعي أن تغييريه أو تقضي على هذه الصفة وإنك ستظلين طوال حياتك في جهاد من أجل قيامه بما يلزم لك ولأولادك، وقد أباح النبي صلى الله عليه وسلم لزوجة البخيل أن تأخذ ما يكفيها من المال بدون علمه فأغلب الأشياء ليست ضرورية ولا داعي لها ... عموما أنا أرى أن المصروف للزوجات ربات البيوت أو للموظفات في حالة فقر الزوج أو إذا كان من متوسطي الدخل أو بخيل فعليك بمناقشته منذ البداية عن ماهية فلسفته المال عنده وما أهميته في حياته وكيف سيكون المصروف.

• هناك رجال كلهم شهامة و لا يعرفون البخل. ولكن تعود من المرأة لا تطلب منه شيئاً وتحملها للمصاريف وبالأخص إذا كانت موظفة وتعتمد على نفسها في جميع احتياجاتها المادية فيتعود على أنها مستقلة وليست في حاجته. لذلك عوديه منذ البداية أنك مسئولة منه.

• وهناك نوع من الرجال لئيم واستغلالي. ويعتبر نقودك من حقه وأنه أولى بها منك أو على الأقل يجب أن تنفق عوضا عن نقوده ويتخلص من مسؤولية الإنفاق عليك وعلى أولاده وبيته، وهذا النوع منذ البداية يجب أن يفهم أنه رب الأسرة وأن لا علاقة لك بالمصروفات، وأنه لا دخل له بمالك. لأن هذا النوع من الرجال يحب أن يصل من خلال المرأة، وفي نفس الوقت لا يحبها أن تصل لشيء بمالها؛ لذلك إذا كنت موظفه أولم تكوني يجب مناقشة المصروف منذ البداية ووضع النقاط على الحروف.

• كيف ستكون عملية الصرف وتحديد من سيشرف عليه؟

• وهل سيخصص لك مبلغا شهرياً خاصاً بك وذلك يكون حسب مقدار دخله؟ وسواء أكنت موظفة أولم تكوني، فيجب أن يتعود منذ البداية أنه هو المسئول عنك، وذلك حسب دخله حتى لو أكملت الزيادة من عندك. فلا تشعريه حتى لا يركن لذلك. أنا شخصياً أفضل أن يحدد لك مبلغاً شهرياً يعطيه لك لتتمكني من شراء احتياجاتك وتقدمين منه بعض الهدايا في المناسبات الصغيرة. وتحديد كسوة للصيف وللشتاء كلما وجد طفل سيزيد المبلغ قليلاً، وهكذا فإن ما كان أوله شرط كان آخره نوراً.

• وفي كل الحالات منذ بداية الزواج يجب أن يكون هناك تخطيط لمصروفك الشخصي سواء كنت موظفة أو غير موظفة فيجب أن يحس

من البداية أنك مسئولة منه وأنه، يجب أن ينفق عليك، لذا وجدت أفضل طريقة هي تحديد مصروف لك ولا تنخدعي بعرضه الذهاب معك عند التسوق وشراء ما تحتاجين له فقليل من الرجال من يستمر على هذا، وأنا أفضل مشاركته في التسوق إذا كان لديك أولاد.

إذا كنت موظفة فيجب أن تعلمي أن كل ما تنفقينه على نفسك أو بيتك وأولادك لن يعود، وأن الزوج يعتبره حقاً مكتسبا له مقابل الوظيفة، فمنذ البداية يجب أن تضعي النقاط على الحروف وتحددي مدى مسئولياتك ومسئولياته فإما أن تساهمي وتنسي ما تقديمينه سواء كان محتاجاً أو لم يكن، أو تمتنعي عن المساهمة والمشاركة في مصاريف البيت. أما بالنسبة للحالة الأولى فنصيحتي ألا تقومي بمسؤولياته المادية تجاه نفسك وبيته وأولاده. فسيترك لك شيء ويكون ممتناً لك وسيوفر بالتالي راتبه، ولن يمانع مطلقاً من الأنفاق عليه شخصياً، ولكنك أنت من سيأتي عليها وقت تثور وتطالب بحق لم يثبت ولم يكن لزاماً عليها القيام به؛ لذلك لا تقومي بمسؤولياته تجاه نفسك و بيته وأولاده مادياً إذا كان المال يمثل عندك مشكله فهو الرجل.

• ولا تدخلي معه في شراكة غير موثقة بوصولات رسمية أو عقود، وإذا رفض فلا تدخلي معه ولا تخجلي من ذلك فهذا حق مشروع لك، ولا دخل للعلاقة الزوجية به ولا ترضخي لتهديده أو وعيده، وإذا استخدم التعسف في استخدام الحق فالجئي لرجالك ليساعدوك في إيقافه عند حده ويضمنوا حقوقك المادية، وإذا لم يكن لديك من يقف معك فقفي أنت في وجهه وقاومي ضغطه عليك.

وأذكر أن إحدى الأخوات قالت لي وهي تبكي: "اشتريت معه أرضاً

بالتقسيط ثم كتبها باسمه مؤقتاً حتى نسددها وبعد السداد اقترح البناء وانتهينا من البناء وسكنا دوراً من الفيلا وأسكن في الدور الثاني زوجة ثانية، وعندما طالبته بحقي قال: هل معك ما يثبت أن لك حقاً؟ قلت له: لم تعطني شيئاً قال: ولن أعطيك، من يرد أن يضمن حقه فليطلب الضمان قبل أن يبدأ على العموم هوني عليك فأنت ومالك لي، وكل ما ترينه باسمي فإن أعجبك ذلك وإلا فاذهبي لأهلك". لذلك تحدثي معه بالرفق والحكمة وفهميه أنك تريدين ضمانات للزمن وإذا لم يكن في نيته الغدر أو الاستغلال فلا بد أن يرضخ للطلب ويقدم الضمان لك.

• لا تسمحي له باستخدام العنف عندما تطلبين منه نقوداً وعليه أن يفهم أن هذا من واجباته وأنك لا تتسولين منه، وكوني حازمة في هذا الأمر، وإذا استمر فاستشيري الحكيم من إخوتك الذكور ليساعدك في الموضوع شريطة أن تراعي ظروفه وقدراته، قالت إحدى الأخوات: "إن زوجها يهددها بالزواج من أخرى إذا لم تعطيه راتبها كله بربطته، وأنها لا تأخذ منه سوى الفكة التي فوقه وهي عبارة عن ٤٥ ريال" وأذكر أني قلت لها: ما رأيك إذا أخبرتك أنه لن يحميك خوفك وسوف يتزوج عليك والمهر من راتبك؟،، وما ذلك إلا بسبب ضعف شخصيتك وعدم تقديرك لنفسك، وعدم إيمانك بقدرك ونسيت إن ما قدره الله سيكون ولا ينفع حذر من قدر. وأنك لو رفضت وثبت على رفضك لامتنع عن مالك واحترم نفسه. إذا كان من محدودي الدخل وأنت موظفة فلا بأس من التعاون في مصروف البيت ومساعدته فليس المال أغلى من النفس والولد، فأنت أعطيته نفسك فكيف بالمال الذي وجد للاستعانة به على ضروريات

الحياة، واعلمي أنك إذا احتسبت ذلك على الله صدقة فهو صدقة وليست النساء بغنى عنها، واعلمي أن هناك فرقاً بين حاجة الزوج لمساعدتك ومحاولته استغلالك. والمهم أن تستمعي لمشاعرك وعندما يمثل الوضع عبئاً نفسياً عليك وإحساساً بالظلم والقهر فانسحبي ودعيه يتحمل مسؤولياته في الإنفاق والصرف.

المفتاح السادس عشر: تعلمي قراءة المشاعر وعلميه هذا الفن

❖اعلمي أن النساء يختلفن عن الرجال في التقاط المشاعر وترجمتها وتحسن قراءة الإشارات العاطفية سواء أكانت لفظية، أو غير لفظية، كما أن المرأة تعبر عن مشاعرها للخارج وتوصلها للآخرين' وتتحدث عن مشاكلها بطلاقة وتنفس عن مشاعرها بطرق مختلفة ولا تخجل من ذلك. لذلك نجدها أكثر تعاطفاً مع الرجل لقدرتها على قراءة المشاعر الدفينة من خلال الوجه والصوت والعين والتلميحات، وتكون في قمة سعادتها الزوجية عندما تحظى بزوج يتواصل معها بالحوار. وغالباً ما يكون هذا المقياس مهماً في السعادة عندها. وعندما تواجهها مشكلة فإنها تقتلها مناقشة وتحليلاً. وتعشق الرجل المحاور والمستمع الجيد، ولا تفضل الرجل الصامت أبداً. أما الرجل فهو بارع وخبير في الحد من الانفعالات الخارجية التي تعرضّه للانتقاد أو الشعور بالخوف أو الذنب أو الأذى فإذا واجهته مشكلة انسحب إلى داخل نفسه حتى يجد حلاً لما يواجهه، فإذا رأيت الرجل صامتاً ويفكر ومشغول البال فلا تلحي عليه بالسؤال عمّا به؟ لأنه سيثور عليك، فقط أشعريه بأنك قريبة منه ومتعاطفة معه ومستعدة لتقديم العون في أي وقت، وتأكدي أنه بمجرد وصوله لحل

مشكلته أوعندما ينتهي منها فسيخبرك، كما أن الرجل قد يراك حزينة ولا يسألك ويكتفي بالتساؤل داخل نفسه ما بها؟ لماذا تبدو حزينة؟ أو ماذا يشغل بالها؟ وهو بهذا يقيسك على نفسه لذلك يصمت ويترك لك الحرية للتفكير وهذا يكون مقرونا بحسن النية والجهل بقراءة المشاعر، فإذا أردت سؤاله فأخبريه عن طبيعتك وناقشيه وحاوريه، ليقدم الدعم اللازم لك، وتذكري أن الرجال عند استشارتهم يقدمون الحل سريعاً ولا يرغبون في مناقشة التفاصيل الدقيقة، لذلك يجب أن تقدري الاختلافات الفطرية بين الرجل والمرأة حتى لا تفهمي أن الأمر شخصي ضدك. أو أنه لا يهتم لك، أو أنه لا يريد تقديم العون والوقوف إلى جانبك فالرجال يحبون الأفعال أكثر من الأقوال، وبالطبع لكل قاعدة شواذ، وتأكدي أنه كلما تقربت منه في لحظات الصفاء ووضحت له طبيعتك تفهم وقام بما تتوقعين منه.

المفتاح السابع عشر: احتفظي بأسرارك العاطفية قبل الزواج

❖ مهما بلغت علاقتكما من الصفاء والتفاهم لا تخبريه بأي موقف عاطفي مررت به في حياتك قبل الزواج مهما كان بريئاً أو تافهاً أو صغيراً. حتى ولو حكى لك هو وأخبرك شيئاً مع أنه من الأفضل أن لا تسمحي له بالحديث عن ماضيه العاطفي لأنه قد يستغل رضاك وتفهمك ليقوم باستعادة ذكرياته والتنفيس عن مشاعره العاطفية، مما يحيي مشاعره القديمة، لذلك اقطعي هذا الطريق وادعيّ الغيرة الشديدة عليه باستمرار حتى يحترم شعورك، ويغلق هذه المواضيع إلى الأبد. أما من ناحيتك فلا تخبريه بأي شيء سواء أكان إعجاباً بقريب لك أو حب

طفولة أو خطبة لم تتم، لأن الرجل الشرقي شديد الغيرة يغار حتى من الأموات. وأنه مهما كان الموقف بريئاً إلا أنه سيتساءل داخل نفسه هل هذه هي الحقيقة فعلاً أم إنها لم تذكرها كاملة؟، وستنتصب هذه المواقف مع كل خلاف بينك وبينه ليقيس مدى حضور هذه الذكريات وتأثيرها في هذا الموقف، وربما ظن أنك تدققين عليه لأنه ليس من تتمنينه في هذا الموقف معك كذلك لو كانت له تجربة زواج سابقة، فلا تسمحي له بالحديث عنها، أو أن يقوم بالمقارنة بينك وبينها حتى ولو كانت المقارنة لصالحك وأنت بهذا تقطعين عليه استعادة ذكرياته بصوت مسموع؛ لأن ذلك يجعلها . بالذكريات . تعيش بينكم.كذلك بالنسبة لك إذا كنت صاحبة تجربة سابقة وسألك عن زوجك السابق، أو حاول أن يعرف عنه أي شيء سواء أكان شيئاً قليلاً أو كل شيء فلا تعطيه أي معلومات، واكتفي بقول أنا لا أحب الحديث في الماضي وكل قد ذهب لحال سبيله، فلا تسألي عن شيء انتهى. حتى لو كانت المقارنة لصالحه فلا بد أن يعايرك بأنه صاحب الفضل عليك، فإياك من فتح هذا الباب، وتأكدي أنك بهذا التصرف ستكبرين في عينيه وتزيدين احتراما حتى لو لم يتقبل بادئ الأمر، ولكنه في النهاية سيتعود.

المفتاح الثامن عشر: كيف تتصرفين كونك الزوجة الثانية

إذا كان نصيبك مع رجل متزوج فهناك نقاط يجب ألا تغيب عن بالك:

• يجب أن تتذكري دائماً أن له زوجة وأولاداً وأنهم موجودون قبلك وسيظلون بعدك وهذه حقيقة.

• أن شعوره نحو أولاده شعور فطري وقوي. وليس في قدرتك محوه وليس

من حقك حتى محاولة تغييره والتخفيف منه وتقنينه. فهم قطعة منه وإذا لم يكن فيه خير لهم فلن تأمني على شعوره لأولادك منه فيما بعد.

- لا تتدخلي في علاقته مع زوجته الأولى حتى لو طلب منك ذلك، لأنه حتى لو أعطيته الرأي السليم فسيأخذه على أنه صادر عن غريمة لها.
- لا تتابعيه أين ذهب، ومن أين أتى، ولا تدققي في أموره كثيراً حتى لا يضطر للكذب عليك.
- إذا أردت منه شيئاً فاطلبيه مباشرة وأقنعيه بوجهة نظرك، ولا تلمزيه بأنه يفعل ذلك لها وأنك تعرفين، واعتبريه داخل نفسك دائما زوجك لوحدك وليس معك شريكة فاطلبي ما تريدين واذهبي معه إلى حيث تريدين ويمكن أن يوافق على القيام به، ولا تحرمي نفسك من الاستمتاع بالحياة مخافة أن يفعل لها نفس الشيء فأنت بذلك لا تحسدينها بل تحسدين نفسك.
- وفّري له الجو الرومانسي وجددي حياته، ولا تكوني بوابة لجهنم فيهرب لحياته السابقة ويكتفي بهم وحدهم.
- اجعليه منذ البداية يتحمل مسؤوليتك ويوفر احتياجاتك ومصروفك. حتى لو كنت موظفة أو ميسورة الحال لأن ذلك يمثل احتياجاً لدى المرأة ومقياسا مهماً للمرأة لقياس درجة محبته ويعطيها شعوراً بالفخر والاعتزاز والاكتفاء.كما أن عدم قيامه بذلك قد يفقدها الثقة بمحبته، ويجعلها تحس بالقهر والظلم لو قامت على نفسها وقام هو بالمرأة الثانية، لذلك لا تتنازلي منذ البداية وحتى تقفلي هذا الباب منذ البداية.
- كوني الصدر الحنون له واستمعي لهمومه، وخففي عنه مهما ذكر

لك، كوني محايدة ومستمعة جيدة ولا تبيني انزعاجك مهما ذكر عندك. واعتبريه صديقاً ولا تدخلي المطالبة بالعدل في لحظات الشكوى ولا تستغلي شكواه للمقارنة بينك وبينها. ولا تقومي بمعايرته بما أخبرك فيما بعد وتستغلينها للضغط عليه للحصول على بعض الحقوق فإنك بذلك تجعلينه يندم للجوئه إليك. حتى ولو لاحظت بعض التنازلات من قبله لها، فلا تطالبي بها وأنت تذكرينه بأنه يسمح بذلك لها بل اطلبيه على أنه رغبة لك، وأنك تريدين ذلك لنفسك دون أية علاقة للبيت الآخر، وثقي أنك يوم تعملين ذلك ستصبحين الصدر الحنون له وتزيد ثقته بك.

• تأكدي أن الزوجة الثانية تحصل على ميراث الزوجة الأولى من التعامل وعلى حسب نوع العلاقة بينهما.

• إذا كانت الأولى متسلطة ووقحة فتوقعي أن يتسلط عليك؛ ليمنع تكرار الخطأ السابق معك ويعاملك بالشدة حتى لا تتمردي عليه، وإذا كانت الأولى ضعيفة الشخصية فهو سيعطيك صلاحيات أكبر وحسب ذكائك ستحصلين منه على صلاحيات أكثر وسيقدمها وهو سعيد لأنه قد ملّ السلبية في الأولى، لذلك . بالمختصر . كوني نقيضها ماعدا في حالات الزواج من أجل الأولاد، أو بسبب مرض ألمّ بالزوجة الأولى، وفي هذه الحالة يجب أن تضعي ثلاثة خطوط تحت تقديره لها، وثلاثة خطوط تحت مخافة الله فيها، وعلى حسب سنوات الزواج التي أمضاها معها تدلك على مدى الانسجام معها، واعلمي أنها سبقتك بسنوات في فهمه فتعلمي منها أو منه أفضل ما فيها من صفات يحبها ويحملها جميلاً لها وفضلاً يدين به تجاهها، وأنت بهذا تختصرين سنوات من الاكتشاف

لطباعه ونفسيته.

• علاقتك بأهله يجب أن تكون مجردة من المصلحة أو المنافسة، ويجب أن تدركي أنكن جميعاً زوجاته، لها مثل مالك من الحقوق حتى لو أحبوك أكثر أو كنت لهم أقرب فلا تحاولي شراء محبتهم ولا تطالبيهم بالانحياز لك، لأنك لن تحصدي إلا على المشاكل، ولا تسمحي لأحد أن يخبرك بالمواقف التي لم تحضريها بينهما، وأغلقي هذا الباب لتحصلي على الاحترام والتقدير وراحة البال.

• تنظيم الزيارات منذ البداية فإذا لاحظت أنها من النوع الغيور وتبدأ بإلقاء الكلمات الاستفزازية أو لاحظت ميل الأسرة لها، وتكاتفهم معها ضدك، ومداراتها على حسابك، فلا تقومي بالزيارة معها، واستقلي عنها بزيارات منفردة.أما بالنسبة للمناسبات فإن أحسست بالظلم والتحيز أثناء ها فيجب أن تكون المناسبات حضورها بالتناوب مرة لك ومرة لها.

• لا تظهري انهزامك أمام النساء حتى لا يعرفن السلاح الذي يقتلنك به متى ما أردن ذلك لذلك يجب أن تسيطري على مشاعرك وتتعلمي كيف تدارينها.

• يجب أن تربي أولادك على حب إخوتهم وتزرعي فيهم صلة الرحم وحسن النية وحتى لو رأيت منها عكس ذلك، لأنك بهذا تتلاعبين بعلاقة مهمة وفطرية وفيها إخلال بصلة الرحم وستحاسبين على ذلك فيجب أن تتعالي على مشاعرك الأنثوية وتنظري لهذه العلاقة نظرة عقلانية، ويجب أن تجلسي معها جلسة مصارحة بأن ما يهمك العلاقات الطيبة بين الأولاد وأنهم خارج اللعبة مهما حصل بينكما وإذا رأيت الزوج مشغولاً عن الاهتمام بهذه العلاقة فنبهيه إليها وسترين كم تكبرين في عينه

ويعينك على هذا الأمر.

• لا تدخلي معها في نقاشات حادة أو أي نوع من التراشق بالكلام واحترمي نفسك تحترمك رغماً عنها، وكوني الأعقل دائماً ولا تكثري من شكواها عند زوجك. لأنك بذلك تضيعين أجمل الأوقات معه بالحديث عنها وفي النهاية لن تحصلي على ما يشفي غليلك، لأنه إن كان رجلاً حكيماً فلن يُكَبِّر المشكلة عندك، وسيكون نصيراً لها في غيبتها حتى لا تزيد العداوة بينكما، وسيجد لها الأعذار مثل ما يجد الأعذار لك عندها، وفي كلتا الحالتين سيحدث نفسه ما أصغر عقل النساء لذلك لا تدخليه في مشاكلكن العادية حتى تكسبيه أكثر، ولك الحق في إدخاله بينكما إذا كانت تعتدي عليك بالألفاظ أمام الآخرين، فهذا في يده إيقافها عند حدها.

المفتاح التاسع عشر: حالة عدم الأنجاب

وعلينا الآن أن نناقش قضية مهمة تتعلق باستمرار الحياة الزوجية أو انقضائها، وهذه القضية تكمن في: ماذا لو كان زوجك لا ينجب؟

فإنك مخيرة بين أن تتركيه أو تستمري معه. ولكن قبل أي قرار يجب أن تستخيري وتصلي الاستخارة حتى تجدي الراحة والقرار ولا تجعلي الآخرين يقررون عنك، حتى ولو كانوا أقرب الناس لك، فلا أحد يستطيع تقييم وضعك وتقدير النواحي الإيجابية في حياتك إلا أنت تعالي معي لنتناقش ونضع النقاط على الحروف في هذه المشكلة.

إذا كان الرجل خلوقاً ومحباً ومتفهما ولم يقصر معك في شيء، فلماذا التفكير أصلا بتركه، فلم تتوقف الحياة عند هذا الأمر، عيشي حياتك

وتمتعي بها. لا تفكري بهذا النقص وأقنعي نفسك بأنه لو كان السبب منك هل تقبلين أن يتركك من أجل ذلك؟ بالطبع لا، فهناك نساء يكون منهن السبب، ولا تقبل الزوجة حتى أن يتزوج عليها مع أن له في الشرع أربعاً، ومع ذلك لا تقبل، وهي تعلم أهمية الأولاد لدى الرجال، لذلك تعودي أن تقبلي وترضي بقدرك وتستسلمي له، والأطفال زينة وليسوا ضرورة فقد وصفهم الله سبحانه وتعالى بذلك حيث قال: ﴿الْمَالُ وَالْبَنُونَ زِينَةُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَالْبَاقِيَاتُ الصَّالِحَاتُ خَيْرٌ عِندَ رَبِّكَ ثَوَابًا وَخَيْرٌ أَمَلًا﴾ (سورة الكهف، آية ٤٦).

قد يكون الأولاد مصدر شقاء لك كما ذكر الله سبحانه وتعالى حيث قال: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّ مِنْ أَزْوَاجِكُمْ وَأَوْلَادِكُمْ عَدُوًّا لَّكُمْ فَاحْذَرُوهُمْ﴾ (سورة التغابن، آية ١٤). وقوله تعالى: ﴿وَعَسَى أَن تَكْرَهُواْ شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ﴾ (سورة البقرة، آية ٢١٦).

هناك نساء كثيرات ضحين بكل شيء وقدّمن تنازلات كبيرة وتحملن ظروفاً قاسية من أجل أولادهن وكثيراً ما تردد: لولا هؤلاء الأولاد لما عشت معه دقيقة واحدة.

ثم إنك لو تركت زوجك لأصبحت مطلقة وستكون فرصتك في الحياة أن تصبحي الزوجة الثانية لرجل آخر، لأن الفرص تقل في الزواج الثاني فما الفائدة؟ تخسرين حياة كاملة ورجلاً محباً ومتفرغاً لك وتكونين جزءاً من حياة رجل آخر كان كل شيء في حياة امرأة قبلك، وليس هناك أي ضمان على أنك ستمثلين شيئاً في حياته سوى أنك الزوجة الثانية التي ستكون خسرت حياة تحبها لتعطي رجلا آخر غير من أحبت ما يحبه، فليس من شيء أشد على النفس من العيش مع رجل وعواطفك

عند غيره حتى لو وضعك على كرسي من ذهب. واعلمي أنك ستتجرعين التعاسة والندم كل يوم. وهذا القرار فيه الكثير من الغباء والألم حيث إنك ضحيت بالأصل وهي نفسك من أجل فرع، وهذا الفرع لن يجد من يتفرغ له. وقد يكون سببا في حسرتك وألمك وثقي أنك بمجرد ما تحصلين على الأمومة ستشعرين بالحنين لزوجك الأول. ومع الأيام ستحسين بالخسارة والندم فهذه طبيعة الإنسان ما إن يحصل على شيء حتى يفكر بنقص آخر ليفرغ فيه آلامه وإحباطاته عند كل موقف لا تستطيعين التعامل معه أو أي شيء لا تستطيعين تحقيقه.

❖ أختاه إذا كنت تحبين زوجك وسعيدة معه. فارضي بقدرك ولا تجعلي من الموضوع مقصلة لحياتك وحياته فإن نصف مشاكل النساء هي في التفكير في جوانب القصور وعدم التفكير في الجوانب الإيجابية في حياتهن، فترين المرأة تجتر آلامها وتنسى الأشياء التي تجلب لها السعادة في حياتها وتنسى النعم التي أنعم الله بها عليها فاحمدي الله على نعمه، ولا تكوني جاحدة لفضله، وعليك بالدعاء في جوف الليل فما دعا الله أحد من خلقه وخيبه، إنه سميع مجيب الدعاء كذلك عليك بالصدقة لعل الله سبحانه أن يتقبلها ويرزقك الذرية.

واعلمي أنه إذا قدّر لك أطفالاً فإنك سترينهم لا محالة من ذلك. حتى لو تقدم بك العمر فإن ما كتب على الجبين ستراه العين فلمَ القلق؟

وإذا لم يكتب لك فمهما فعلت لن تحصلي عليهم فالرضا بالقدر هو السعادة.

المفتاح العشرون: لا للعنف بكل أشكاله

لا تسمحي له بالعنف سواء كان لفظياً أو يدوياً أو معنوياً:

١. فلا تسمحي له منذ البداية بإهانتك بأي نوع من الألفاظ، أو أي نوع من التعبير مهما كان صغيراً. ودعيه يدرك رفضك منذ البداية كقوله: لست متفرغا لك. أو ابتعدي عن وجهي، أو اذهبي عني، أو يرفع صوته في وجهك بالشتائم أو الألفاظ الوقحة.

إياك ثم إياك أن ترضي على نفسك الإهانة فمن المرة الأولى كوني حازمة في الاعتراض وعدم القبول، لأن كلماته الصغيرة تتحول مع مرور الوقت إلى شتائم وطرد من المنزل وتحطيم له.

٢. لا تسمحي بالعنف الجسدي الذي قد يبدأ بالدفع ورفع اليد وينتهي بالضرب، فأي بادرة عنف جسدي يجب أن تمنعيها بحزم منذ المرة الأولى وتدعيه يدفع ثمن غلطته، وأن تحرصي على الحصول على الضمانات اللازمة التي تكفل عدم تكرار هذا الفعل، فإياك والتهاون بالعنف مهما كان، سواء أكان لفظياً أو جسدياً أو معنوياً، كالنظرات الغضبى والتحديق بالشد على الأسنان والوعيد والترصد أو ابتسامات التشفي فيك أو النظر باحتقار، فكل هذه الأساليب ثقي أنها ستتطور ولن تقف عند بداياتها، لذلك إياك ثم إياك، ولا للعنف الأسري وذكريه أنه يمكنه القول لا أستطيع ولا يوجد لدي، ويقول لا أرغب، ولكن بذوق وأدب فليس هناك ما يبرر الإهانة والعنف أبداً أليس كذلك؟. كذلك لا تقبلي بالعنف يطال أولادك من قبله فكونه أباً لهم لا يبيح له إهانتهم وتحطيمهم، فكوني عوناً لهم وحاوري لأجلهم حتى لا يتعرضوا للأذى النفسي منه، وحتى لا تتسبب بزرع سلوك سيء لديهم، وحتى لا يهدم

صورة الأب المثالي لديهم ويحتقرونه.

المفتاح الحادي والعشرون: أنواع الرجال وكيفية التعامل معهم

الرجل اللئيم السليط فلسفته وطرق التعامل معه:

فلسفته يسعى إلى السلطة على حساب الأخلاقيات التي يتخذ منها قناعاً للوصول إلى السيطرة ويرى العالم من منظور القوة وتكون تصرفاته محسوبة العواقب ويتميز بالأنانية ولديه قدرة على الإقناع ويميل إلى التهديد والتخويف ويعتقد أنه أفضل من غيره ومتفوق على الآخرين، وعندما يحتاج إلى شخص يدرسه ليعرف مداخله وينفذ منها ويسيطر عليه ولن يتركه حتى يرى فريسة أفضل منه، وسوف تلاحظين هذا في تصرفاته مع أصدقائه وأهله.

أسباب تكوّن هذه الشخصية:

١. قد يكون تعرض لسوء معاملة جعلته غير اجتماعي وبالتالي يطبق ما تعلمه.

٢. قد يكون شريراً و نواياه مريضة ويسعد من خلال تحطيم الآخرين.

٣. قد يكون طيباً ولكنه نشأ في بيئة تتعامل بالتحقير مثل والده أو أخيه واكتسب هذه الطباع الماكرة التي تظهر عليه تلقائيا عندما يحتاج، وهذا النوع من يصاب بالندم إذا فعل ذلك.

٤. قد لا يكون لتصرفاته أسباب ودوافع وكل همه السيطرة والسلطة.

طريقته في التعامل:

١. له قدرة على تقليل قدرك بصورة ماكرة لا تشعرين بها.

٢. يعمل على إذلالك عندما لا تلبين مطالبه، ويثني عليك إذا فعلتها

حتى تظلي طول الوقت تسعين للأشياء التي يحبها حتى تنالي المديح والثناء بدل التحقير.

٣. يحقرك ثم يأمرك بأمر صغير لا تجرئين على رفضه مثل عمل فنجان من القهوة وهو بذلك يسعى للسيطرة عليك حتى لو تعدى حدود اللياقة فهو يشغلك بالطلب حتى لا تفكري في تحقيره أو تواجهيه وبالتالي تعتبرين أن التحقير، أمر مفروغ منه وشيء عادي.

٤. أغلبهم يتميزون بالوسامة والسحر وقد لا تظهر عليهم تصرفاتهم من خلال الشكل.

٥. يتميز بالأنانية فكأنه يقول: أنا ومن بعدي الطوفان، ويكون استغلالياً لأبعد درجة.

٦. غايته انتزاع القوة منك وكلما وجد الصبر منك وزيادة في رعايته زادت قوته وجبروته.

٧. لديه منطقية ويحب الجدال والإذلال.

٨. يستخدم مخاوفك وآلامك العميقة ويستخدمها في تحقيرك في لحظات ضعفك.

٩. قد يستغل احتياجك المادي له وتمسكك بأولادك ويصبح كابوسا.

١٠. عندما تواجهينه تتعرضين لأحقر سباب وشتائم ويهاجمك في جوانب خاصة جداً وحساسة؛ ليقضي على قوتك تماماً.

١١. يتقلب في المعاملة فيعاملك أحياناً كأميرة وأحياناً كأسيرة حتى يضمن بقاءك معه و تحت سيطرته.

١٢. يمثل الأخلاقيات كالتعاطف معك في لحظات ضعفك لينتزع منك أشياء يستخدمها ضدك فيما بعد.

وبعد هذا العرض الذي تحدثنا فيه عن سمات تلك الشخصية ومكوناتها نطرح سؤالاً مهماً وهو ..كيف تتعاملين معه؟! . قد يكون لديك طبع موروث نشأت عليه في بيت أهلك من أمك عندما كانت تتعرض للتحقير من والدك وتسكت، ولكن يجب أن تدرك أنك لست أمك وليس هو أبوك وأن تصرف أمك لا يعني أنه التصرف الصحيح، لذلك يجب عليك أن تدرك التالي:

١. يجب أن تعيشي الحياة التي تشعرين أنك تستحقينها، ولا يتعارض تأديبك مع إيقافه عند حده.

٢. التستر عليه لن يحل الأمر، وسيصيبك الأذى النفسي والعقلي والبدني منه.

٣. يجب أن تدركي أن ما يفعله بك سينعكس على أطفالك وحياتك، وسوف يكونون الناحية المثلى للتنفيس.

٤. لكي توقفيه عند حده ضعي نفسك مكانه وفكري بطريقته وأسلوبه حتى لا تمكنيه منك وتكوني بمأمن.

٥. يجب أن تدركي أنه قد ينتقل سلوكه لك بالعدوى مع أطفالك والمحيطين بك.

٦. يجب أن لا تتفادي مناقشته خوفاً من غضبه، فقبل اللجوء إلى الأصدقاء أو الكتب ناقشيه حول التعامل معك، وتحدثي عن شعورك وإحساسك تجاه تصرفاته وأن تعرفي نواياه.

٧. في حالة الاعتداء اللفظي انتبهي لإسقاطاته فإذا اتهمك بشيء فهي تفضح شعوره الحقيقي فإذا لم يكن فيك هذا الأمر فابحثي وراءه. فقد يكون هو المعني بالكلام، مثال ذلك لو قال: إنك لم تعودي تحبينه

كالسابق.

٨. لا ترضي بالتعميم كأن يصفك بأنك غبية أو لا تعرفين الطهي. ولا تمكنيه منك وقابلي كلامه بالتهكم وبادري لنطق الكلمات التي سوف يقولها مثل نعم أنا لا أجيد الطهي ماذا ستفعل؟؟ ،ونعم أنا أعرف أني غبية!! ماذا تريد بالضبط؟

٩. إذا تصرف تصرفات سيئة أمامك فيجب أن تسأليه عن سببها، وإذا لم تجدي لها مسبباً فيجب أن يدرك أنك في المرة القادمة سوف تتصرفين بطريقة أخرى.

١٠. يجب أن يكون ردة فعلك مجردة وحسب الفعل وأن لا تدخلي رواسب الماضي في الحاضر.

١١. إذا كانت اتهاماته صحيحة انظري إلى نيته. فإن كانت نيته مساعدتك على اكتشاف أخطائك. فهذا أمر مقبول، أما إذا كان اتهامه وانتقاده لك للتأثير عليك ولم يعرضه عليك بأسلوب لائق ومؤدب وودود؛ فلا تأخذي الأمر على محمل شخصي.

١٢. لا لاستغلالك بالتهديد أو الإحراج أو السباب أو المجاملات الزائفة، ونعم للسيطرة التي تتميز بالصراحة والقيم الأخلاقية وتنطوي على الإرادة الحرة والتبادل العادل، فلا تكذبي أمامه أو تخفي عنه شيئاً بدافع الخوف، حتى لو كانت نيتك حسنة أو تصرفك عادي لأنه قد يكتشفه ويتخذه تهديداً لك وكل إنسان يسير حسب أخلاقياته ولا تجاريه في سوء النية. ويجب أن تتيقني أن هذا النوع من الرجال يحتاج إلى عرضه على طبيب مختص يقوم بتحديد جلسات لمحاولة أن يعالج تلك السلوكيات، والذي يجب أن تثقي أن هذه التصرفات سوف تنقطع بعد

عدة جلسات بسيطة.

الرجل البارد الذي لا يظهر مشاعره وكيف تتعاملين معه:

تشكو بعض النساء من الغموض والبرود عند الرجل، حيث تشكو من عدم إظهاره لمشاعره وتتهمه بعدم الإحساس فما سبب ذلك؟

١. إن الرجل ليس مخلوقاً آلياً بل له مشاعر جياشة ولو نظرت إلى الرجال لوجدت فيهم الرسام والفنان ولو كان كل الرجال لا يستطيعون التعبير فكيف عبر هؤلاء؟، لذلك افهمي سيكولوجية الرجل لتتمكني من مساعدته على التخلص من هذا الطبع وتساعدينه على اكتشاف نفسه.

٢. عدم إظهاره لمشاعره لا يعني أنه لا يحس فقد يكون داخله بركان من المشاعر والأحاسيس ولكنه لا يستطيع التعبير لأنه رُبّي على كبت المشاعر وعدم الإفصاح عنها، وذلك من خلال التربية الاجتماعية التي كانت تقول له: كن رجلاً، الرجال لا يبكون، ورُبّي على عدم إعطاء المشاعر أي قيمة، وأنها تؤثر على الرجولة، وأن النساء يجب أن يقسو عليهن ليسمعن كلامه.

٣. المرأة دورها تقديم الرعاية، لذلك تجيد التعبير عن المشاعر، والرجل دوره القوامة والحماية، فبعض الرجال يحس بالتناقض عندما يعبر عن مشاعره ويعتبر أن ذلك ينقص من قوته.

٤.يظن بعض الرجال أن التعبير عن المشاعر يضعف شخصيتهم ويقلل احترامهم.

٥. بعض الرجال لم يتعلم أهمية المشاعر والمشاركة فيها، ولا يعلم مقدار أهمية التعبير عن المشاعر للمرأة، وأن ذلك سبباً لسعادتهما معا وسبباً في

حب الآخرين له.

٦. بعض الرجال لا يظهر مشاعره خوفا من استغلال المرأة لمشاعره في التحكم به والسيطرة عليه.

٧. بعض الرجال لا يفصح عن مشاعره بسبب غيرة المرأة أو سوء ظنها أو نقص الثقة بالنفس لديها.

٨. إذا كانت المرأة قوية أو مغرورة خاف الرجل وأحجم عن الإفصاح عن مشاعره أمامها لكي لا تزيد قوة وجبروتاً أو تحقر مشاعره.

٩. أغلب الرجال يتعاملون مع المشاعر تحت السطح والنساء تتعامل مع المشاعر فوق السطح.

١٠. الجهل بكيفية التعبير عن المشاعر واحترامها وتفهمها ورعايتها من قبل الاثنين الرجل والمرأة.

١١. إذا كان الرجل كثير المشاغل والمسؤوليات المادية يعتقد أن أموره أهم من المشاعر.

١٢. بعض الرجال يحب أن تستفزه المرأة ليخفي تلك المشاعر ويقضي على هذه الظاهرة.

إذا عرفت السبب بطل العجب، فعليك مناقشته ومحاورته حول هذه المواضيع دون قسوة واتهامات فقط لمعرفة أفكاره الاجتماعية بطريقة غير مباشرة ليتم تعديل اتجاهاته وإيصال الأفكار الصحيحة إليه ليعيش في جو من المحبة والعاطفة. وأن تكوني على قدر من الوعي وتجعلينه يثق بك.

كذلك يجب أن تربي أبناءك فيما بعد على الانفتاح على المشاعر، التعبير عنها بطلاقه سواء كانوا رجالا ونساء.

الرجل الصامت وكيف تتعاملين معه:

تشكو أغلب النساء من صمت أزواجهن والصمت الزوجي يمثل خطراً على بعض العلاقات الزوجية ويهددها بالانفصال ويعد الصمت الزوجي أحد أوجه الجمود في العلاقة الزوجية والصمت الزوجي مرض يصيب الرجال أكثر من النساء لأن النساء لا يستطعن الصمت.

أسبابه:

١. عدم الصراحة والوضوح بين الزوجين

٢. الصمت قد يكون دلالة على الرضا أو السكون أو يكون تعبيراً عن الخوف أو الضعف أو يكون نوعاً من العصيان.

٣. قد يكون بسبب الخوف من المواجهة، أو للسيطرة على الطرف الآخر.

٤. قد يكون بسبب ضغط الظروف الاقتصادية.

٥. قد يكون هناك تناقض في الآراء بين الزوجين فيؤثر الصمت ويلوذ به.

٦. الصمت يمزق العشرة الطيبة.

كيف تتعاملين معه:

يلزم مواجهة الصمت وكسره بالكلام من أجل بقاء الأسرة وعلى الزوجين أن يدركا أن الكلام عنصر مهم للتفاهم بين الزوجين، إن التغلب على الصمت في يد كل منهما عن طريق مراعاة الحقوق وعدم التجاهل للطرف الآخر واحترام الرأي الآخر والاهتمام بالأسرة ككيان واستشارة مختص لحل هذه المشكلة.

الرجل البخيل وكيف تتعاملين معه:

تقول الدكتورة آمنة نظير أستاذ الفلسفة والعقيدة بجامعة الأزهر:

البخل مرض نفسي فلسفته أنه يعتبر من فقد الإحساس بالأمن والأمان ولهذا المرض بواعث أهمها الحرمان في الصغر أو أنه بالفطرة إنسان أناني ويكره العطاء والإنفاق.

ويقول الدكتور أحمد شوقي العقباوي أستاذ الطب النفسي بجامعة الأزهر: تعاملي معه كأنه طفل لأنه يشبه الطفل بشعوره بالخوف وعدم الأمان، ويجد سعادته وأمنه في جمع المال، والطفل يأخذ موقفاً دفاعياً عند اتهامه بالتعقيد لذلك لا تتهميه ولا تهاجميه لأنه سيزداد سوءاً.

والبخيل رجل واقعي وليس خيالي لذلك تعاملي معه بواقعيه ومنطق فإذا رفض زيادة المصروف فاصطحبيه للسوق ليرى بعينه زيادة الأسعار وضرورة التضحية ببعض المال لصالح الأسرة، وبالصبر يمكن تعديل بعض من سلوكه وليس تحويله، ويمكن للمرأة المحنكة أن تحوله، من جشع إلى حريص فقط، يجب أن تقتنعي منه بحد الكفاية وحسب قدراته فإذا كان فقيراً فحسب قدراته وإذا كان غنياً فهو ملزم بحد الكفاية لا أكثر وهذا في الشريعة الإسلامية لقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: "خذي ما يكفيك وولدك بالمعروف". إقناعه بأن البخل لا يزيد المال، بل ينعكس بالإفلاس والحرمان، تذكره بصفات النبي صلى الله عليه وسلم وعليها بالصبر والتأني والنصح والإرشاد والدعاء ولين القلب معه حتى يستجيب للتغير، إقناعه بأن المال وجد لخدمة الإنسان وليتمتع به بما أحل الله، وليس لتركه للورثة. وافقيه في بعض وجهات النظر حتى يثق بك وأنك تحملين نفس النظرة، وهذا في سبيل التغيير. ويترتب على البخل بخل المشاعر أيضا.

هناك بخل مكتسب بسبب وظيفة المرأة إذا كانت موظفة أو لديها أولاد،

فالصبر هو الحل على أن تأخذ منه ما يكفيها وولدها ولو دون علمه.

لكل رجل سقف معين في مصروف الزوجة بعض الرجال يُعطي ١٠٠٠ ريال، وبعضهم ٥٠٠، والبعض الآخر ٣٠٠، وهكذا ممكن أن يزيد عن ذلك أو ينقص إن كان سقف المصروف متدنياً فقسمي الطلبات ولا تكثري من الطلبات في نفس الوقت مع البخيل، وبعد عدة أيام أدخلي طلباً آخر حتى لا يحس بالصرف كما أنك تعطينه فرصة لنسيان السابق، كذلك أغراض المنزل اقسميها على عدة مرات.

بعض الرجال له حد معين في الصرف فإذا تعداه لم يعد يسيطر على الوضع ويصرف دون حد فراقبيه. واعلمي متى يصل لهذه المرحلة واستفيدي منها، كذلك حبه لك يمكنك الاستفادة منه للتخفيف من بخله.

الرجل الخشن وخصائصه:

- قاس في تعامله حتى على نفسه.
- لا يحاول تفهم مشاعر الآخرين لأنه لا يثق بهم.
- يقاطع رأي الآخرين بطريقة تظهر تصلبه برأيه.
- يحاول أن يترك لدى الآخرين انطباعاً بأهميته.
- مغرور بنفسه لدرجة عدم تقبل الآخرين له.
- لديه القدرة على المناقشة لفترة طويلة مع التصميم على وجهة نظره.
- يرى نفسه أنه جيد ولكن الآخرين ليسوا كذلك.

كيف تتعاملين معه:

- اعملي على ضبط أعصابك والمحافظة على هدوئك.

• أصغ إليه جيداً وكوني على استعداد للتعامل معه.

• ثقي بنفسك أثناء مناقشته.

• جادليه بالتي هي أحسن ولا تثيريه.

• استخدمي معلوماته وأفكاره، وكوني حازمة في التعامل معه.

• أفهميه أن احترام الآخرين له ينبع من احترامه لنفسه.

• استعملي معه أسلوب "نعم ولكن".

• رددي على مسامعه الآيات المناسبة والأحاديث التي تحث على حسن الخلق.

الرجل المعارض وخصائصه:

• لا يبالي بالآخرين لدرجة تترك أثراً سيئاً عند الآخرين.

• يفتقر للثقة بالنفس فنجده سلبياً في طرح وجهات نظره.

• تقليدي التفكير ولا يحب التجديد في الأفكار.

• لا يوجد مكان للخيال عنده.

• عنيد وصلب ويبدي كثيراً من الاعتراضات على كل المواضيع.

• يعيش دائماً في الماضي ويتذكر تاريخه وأيامه السابقة.

• يلتزم باللوائح والأنظمة نصاً لا روحاً بدون اقتناع.

• لا يميل للمخاطرة ويخشى الفشل.

كيف تتعاملين معه:

• التعرف على وجهات نظره في مواقفك الإيجابية معه.

• تدعيم وجهات نظرك بلا أدله للرد على اعتراضاته.

• قدمي شواهد لتأييد أفكارك.

- **لا تعطيه فرصة لمقاطعتك.**
- **اعرضي أفكارك الجديدة بالتدريج.**
- **كوني صبورة في تعاملك معه واستخدمي أسلوب "نعم ... ولكن".**

الرجل الباحث عن الأخطاء وخصائصه:

- **يستخدم أسلوب الهجوم خير وسيلة للدفاع.**
- **يتصيد الأخطاء بدرجة عالية.**
- **مستعد دائما لمواجهة الآخرين من خلال مجموعة من الأسئلة محضرة لديه.**
- **ليس لديه احترام لمشاعر الآخرين.**
- **يبحث ويركز على الأخطاء.**

كيف تتعاملين معه؟

- **سيطري على أعصابك أثناء التعامل معه.**
- **لا تتركي له المجال ليقول كل ما عنده.**
- **أصغي جيداً لكلامه مع إفهامه أن لكل إنسان حدوداً يجب أن يلتزم بها مع الآخرين.**
- **لا تتركيه يسيطر عليك بكلامه واستخدمي معه أسلوب "نعم ... ولكن".**

الرجل الشاكي المتظلم وخصائصه:

- **كثير الشكوى إذا حاولت نصحه يقول أنت لم تفهميني.**
- **إذا سألته عن حاله اليوم سرد لك قصة حياته كلها وجميع المتاعب**

التي تعرض لها.

• أصغي له جيداً لتفهمي وضعه وساعديه ليحدد ما مشكلته وصيغيها وأحساسه بالظلم أو القهر وأنه لا آحد يفهمه ويقدره.

كيف تتعاملين معه؟

أخبريه بجمل توحي له بأنك معه ومتفهمة لمشكلته، ولا تقدمي له النصح المباشر بل ساعديه على التفريغ الانفعالي والوجداني وتعاطفي مع مشاعره وقدريها حتى يشعر بالارتياح.

الرجل العدواني وخصائصه:

• عدواني ويثير المشاكل ويمكن إثارته بسهوله.

• متمسك جداً برأيه ولا يعتمد على أحد.

• عبوس الوجه ومتقلب المزاج ومتوتر الأعصاب.

• لا يهتم لأفكار الآخرين ويرفضها.

• يستخدم الصراخ والهجوم على الجوانب الشخصية ليروعك.

كيف تتعاملين معه:

• أصغي له جيداً لكي تمتصي غضبه.

• كوني هادئة معه ولا تنفعلي.

• لا تأخذي كلامه على أنه يمس شخصيتك بالفعل.

• تمسكي بوجهة نظرك بهدوء وقوة حجة وبرهان دون استفزاز.

• لا تدعيه يخرج عن نقاط الموضوع الذي تناقشانه. وأعيديه إليها باستمرار.

• استخدمي معه المنطق وابتعدي عن العواطف.

• ابتسمي في وجهه وحافظي على المرح بينك وبينه أثناء المناقشة حتى لا يتوتر فتفشل المناقشة معه.

• استعملي معه أسلوب .. "نعم ... ولكن".

الرجل العنيد وخصائصه:

• يتجاهل وجهة نظرك ولا يرغب في الاستماع لك.

• يرفض حتى الحقائق الثابتة ويتمسك بوجه نظره.

• صلب وقاس في التعامل وليس لديه احترام في التعامل معك أو مع الآخرين ويحاول النيل منك ومنهم دائما.

كيف تتعاملين معه:

• أشركي أحداً آخر معك عندما تريدين مناقشته حتى توحدي الرأي أمام وجهة نظره.

• طالبيه بأن يقبل وجهة نظرك ولو مؤقتاً ليرى مدى صحتها وتتوصلا لاتفاق.

• أخبريه بأنك ستدرسين وجهة نظره فيما بعد واستعملي معه أسلوب ... "نعم ... ولكن".

المفتاح الثاني والعشرون: الغيرة وكيف تتعاملين معها

بعض النساء تخنق الرجل بغيرتها لدرجة أنها تغار عليه حتى من محارمه وتسعى دائماً لإبعاده عنهن، حتى لو لم يوجد ما يثير الغيرة. يا عزيزتي إذا كانت غيرتك من النساء بسبب نقص في الجمال، فيجب أن تعلمي أن الغيرة لن تغير من ذلك شيئاً، بل على العكس سيقول: كانت قبيحة

فقط، فأصبحت قبيحة ورعناء، وتلفتين نظره لقبحك وتفقدين تعاطفه معك وإذا كانت غيرتك من علم وثقافة فمحاصرته ستزيدك جهلاً، وستفضح جهلك، لأنك ستدخلين في مواضيع يتحدث فيها رغبة في المشاركة وستضحكين الناس عليك، وتسببين له الإحراج ولنفسك، وإذا كانت غيرتك من وضع اجتماعي حيث نشأت في بيئة بسيطة وكان من بيئة راقية فغيرتك ستظهرك بمظهر الجاهلة، وسيندم على الارتباط بك، ويحس بالعجز للدفاع عنك، وسيصدق أي كلام ينقل له عنك، وسيفقد اعتزازه بك، وإذا كانت غيرتك خوفاً عليه لئلا يروق لامرأة غيرك. فالغيرة لن تبعد السيدات عن الموافقة عليه لو تقدم لإحداهن، لذلك مهما كان سبب الغيرة عندك فإنه يجب أن تدركي أنه عندما تحسين بالغيرة فيجب أن تحددي الأسباب التي تعتقدين أنها السبب، ومن ثم تعملين على علاجها عن طريق مختص تستشيرينه. فإذا كان النقص في الجمال: فاعلمي أنه لا توجد امرأة ليست جميلة، فاذهبي إلى أخصائية تجميل وخذي رأيها فيما يصلح لك من ألوان وطرق للتجمل، أو التحقي بدورة في التجميل.

اهتمي بقوامك فإنه ثلاثة أرباع الجمال، ويمكنك ذلك ببساطة عن طريق الحمية والرياضة ويجب أن تدركي أنه لا يوجد شيء سهل، وأن الموضوع يحتاج لتصميم وإرادة ولكن ذلك سيعطيك دفعة من الثقة بالنفس إضافة إلى الجمال.

أما إذا كانت غيرتك بسبب نقص الثقافة أو التعليم فيجب عليك أن تكثري من القراءة والاطلاع وتتزودي بالمعرفة حتى تكوني متمكنة من الحوار والنقاش وقادرة على صياغة الأفكار. وصدقيني إن أغلب الرجال

يلفت نظرهم عقل المرأة أكثر من جمالها أحياناً.

وإذا كانت الغيرة بسبب ضعف الشخصية فيجب أن تعملي على تقويتها والتخلص من كل ما يسبب الضعف لها، والتحقي بدورات تعطيك الطريقة الصحيحة للاختلاط بالآخرين وفهمهم واكتساب محبتهم وتقديرهم.

إذا كانت الغيرة من النشأة فاعلمي أن العلم بالتعلم والحلم بالتحلم، فراقبي المجتمع الذي انضممت إليه واكتسبي سلوكهم وتعاملي معهم به. ولا تكوني عنيدة فيجب أن تزني الأمور فإذا كان السلوك الجيد لديك فتعاملي به وإذا كان السلوك الجيد لديه فاكتسبيه ولا تكابري، ولابد أن يكون هناك من لفت نظرك من أخواته أو وجدت منها استلطافاً فخذي رأيها في ما يناسب أو اطلبي منه هو أن يقف معك ويساعدك على التصرف الصحيح في المناسبات وغيرها فهو أقدر على التواصل مع أخواته ليساعدك على وزن الأمور إلى إن يكون لديك الفهم الكافي إذا ما كنا تحدثنا في السطور السابقة عن الغيرة وضرورة تسليح المرأة بسلاح قوي يحميها من الغيرة.

المفتاح الثالث والعشرون: الملل في الحياة الزوجية

تشكو كثير من النساء الملل في الحياة الزوجية بعد سنوات قليلة من الزواج ويجب على الزوجة أن تدرك أن الحياة الزوجية عرضة للملل مثلها مثل أي شيء في الحياة وأن دوام الحال من المحال فهي تتحول إلى برنامج روتيني فلا يعود الرجل يجلس في البيت ولا يقضي الوقت مع أسرته إلا في الوقت الضروري فقط، وتصبح ردوده جافة ومقتضبة ويكثر من النشاطات

خارج البيت مع أصدقائه فقط كل الوقت، وإذا جلس في المنزل يقضيه في قراءة الصحف والمجلات أو متابعه برنامج ولا يرغب بالحديث في شيء ويكون متوتراً. ولا يتبادل الأخبار حتى ما يخص العائلة، ولا يتحدث عن أخباره. لا يقوم بمسؤولياته إلا بعد إلحاح ومطالبة وإذا أداها أداها بتململ لذلك قالوا: إن المرأة لها تسعون وجه والرجل له وجه واحد، لذلك احرصي على التنويع والتجديد من فترة لأخرى في شكلك في منزلك في طبخك، وهكذا فإن القلوب إذا كلت عميت، وتذكري أن الهموم ليست مقصورة عليك كلنا ذوي هموم وشجون، والدنيا لا تبقى على حال أبدا، فكون زوجك ملتزم ويخاف الله فيك فلله الحمد والمنة، وانظري لحال غيرك ممن ابتلاها الله بزوج مدمن وزوج لئيم وزوج لا يترك العصا من يده ممن تجرعت المر والألم من هذا الزوج الظالم الذي لا يخاف الله فيها.

قد يكون تغير زوجك أمر طبيعي، حيث يمل الرجل عادة من الرتين المعتاد وبعد فترة من الزواج. وتصبح تصرفاته بالنسبة لك غريبة وصعبة عليك نفسياً. ولكنه بالنسبة له شيء عادي يعتبر أن هذه التصرفات طبيعية وحقه الرجولي.

فبدل الجلوس في البيت وقضاء الوقت في أحاديث نساء أو مسؤوليات . في نظره . يحس بالراحة مع أصحابه أكثر. ليس مللاً منك. لا لكن لأن امرأة تنشغل بأمور كثيرة. الأطفال والبيت والطبخ والتنظيف. فالرجل يبدأ بالعودة لنشاطاته القديمة... ويحس بمتعة شديدة في تنفيذها مع أصحابه أكثر من زوجته. عليك بالدعاء له أنه يهدي سره في البيت.

ولا تحاولي الضغط عليه كثيراً كي يجلس في البيت. لأن الرجل بطبعه عنيد فيعطيك رد فعل عكسي. ويخرج أكثر وكل فترة صارحيه بما في

داخلك طبعاً في الوقت المناسب ولو عن طريق الرسائل، اكتبي كل ما تعانيه من زوجك في ورقه كأنها خاطرة تعمدي أن يقرأها فربما أثرت فيه. وإذا سألك عنها فقولي: إنها ليست لك فقط، أريد أن أخرج ما في نفسي من هم ثم أمزقها.

اقرائي سورة البقرة فهي تبعد الشيطان عن المنزل ثلاثة أيام واقرئي الرقية الشرعية وأذكار الصباح والمساء، وإن كان هناك منكرات في البيت. وهذا لا أتوقعه. فأبعديها، ولا تنسي أن التماثيل والتصاوير المعلقة تبعد ملائكة الرحمة، وأكثري من الاستغفار والصدقة فو الله الذي لا إله غيره لها مفعول عجيب في حياتك.

وعليك بالدعاء له في جوف الليل وتحيني ساعة الإجابة، فللّه المشتكى، فهو من يعلم بحالك وهو من ابتلاك ليعلم قدر صبرك ولا تشتكي همك إلا لله الذي يعلم بحالك وما بك، واشغلي نفسك برعاية أطفالك ومنزلك إلى أن يعود لرشده شريطة ألا تهمليه ولا تحاصريه بالأسئلة والنقد والشكوى بل تفهمي وخذيه بالرفق واعلمي أنك حتى أنت طرأت عليك أمور غيرتك وأشغلتك عن أمور كثيرة كانت هامه لديك، وما تزال. ولكن ظهر ما هو أهم فقد تكونين تغيرت عن بعض صديقاتك بسبب المشاغل وهكذا ...الخ.

ضعي معه خطة جديدة توفر له الانطلاق وتوفر لبيته الرعاية المطلوبة، وذلك بأن تحددا يوماً للتبضع ويكون معروفاً لديه. ويحدد يوماً ليقضيه مع أولاده إما في المنزل أو للخروج معهم.

وحددا يوماً في الأسبوع خاصاً بكما فقط سواء أتقضونه داخل البيت في عشاء رومانسي. أو خارجه في أحد المطاعم؟ وباقي الأمور حسب الظروف

الطارئة مثل مرض أحد الأطفال لا قدر الله أو القيام بزيارات مشتركة للأهل.

المفتاح الرابع والعشرون: حافظي على جمالك ومظهرك لآخر عمرك

يجب أن تدركي أن اهتمامك بنفسك ومظهرك تعود بالفائدة عليك أولاً فسوف تحتفظين بصورتك الأولى في خياله دائما وستكون لك مصدر قوة بأنك لم تخسري شيئاً من نفسك وأنك لا تزالين تملكين حق اختياره أو رفضه وأنك لم تخسري مزاياك ولم يفت وقت التغيير أو الانسحاب. ويجب أن تدركي الاهتمام بالنفس ليس مسألة صعبة ويكفي أن تهتمي بوزنك ورائحتك وملبسك وزينتك.

❖ فهناك سيدات منذ أن ترزق بالطفل الأول نجدها أصبحت كأنها أم لعشرة وقد نجد العكس صحيح وهناك سيدات يخلطن الأمور فتجدها تلبس ملابس تبين العيوب ويصبح الموضوع تشويهاً لها فيجب أن تلبسي الملابس اللائقة وأن تطلبي استشارة امرأة ضليعة بهذا الموضوع فهناك ما يليق لكل من يريد، لترشدك لما يصلح لك وما يناسب سنك ووضعك الاجتماعي، واعلمي أنه من الأولى أن تنفقي المال في ملابس يراها زوجك أفضل من أن تنفقي المال في ملابس يراها الآخرون. يجب أن تهتمي بملابس المنزل فيجب أن تكون مريحة وراقيه وناعمة وفيها أنوثة وإغراء فهناك الجلابيات الناعمة وهناك البيجامات النهارية وهناك الفساتين الرقيقة والبدل الرائعة والمريحة، ولكن يجب عند الاختيار أن تعرفي ما يفضله زوجك من الملابس؟ الضيق أم الواسع؟ والألوان الفاتحة أوالألوان الغامقة؟، واعرفي أن شياكتك في المنزل سلاح قوي وداعم لطلباتك فلو

رآك على هذه الحال سيفكر ألف مرة قبل أن يقول لك لا وستقوى رغبته في التقرب منك ولتعرفي أن الرغبة في العلاقة تتكون على طول النهار وتتوج ليلاً و أحياناً نهاراً لذلك من تعتقد أن الإغراء فقط ليلاً فهي مخطئة. الإغراء ليس بالضرورة أن ينتهي بالعلاقة الخاصة وليس له وقت وتحديد، فقد يكون بالكلام وقد يكون بلباس أو بعطر أو بزينة فلا تقصريه على الليل. واعلمي أن الليل نتاج النهار. واعلمي أن هذا هو السحر الحلال.

المفتاح الخامس والعشرون: دللي نفسك

كثير من النساء تعتبر الزواج تضحية بكل شيء فنجدها ترهق نفسها ولا ترتاح أبدا ونجدها تخلص من هم وتبدأ في آخر وتتخلى عن كثير من العادات الخاصة بها؛ والتي تضفي لجمالها وإطلالتها الشيء الكثير، فتهمل صحتها وتهمل العناية ببشرتها والعناية بشعرها وعندما تسألها أين ذلك الشعر الحريري الجميل؟ أو أين تلك البشرة النضرة؟ وأين تلك اليدين الجميلتين؟ تقول: ذهبت مع الريح فلم أعد أملك الوقت لارتاح حتى أهتم بهذه الأمور ولكن يا عزيزتي إياك والوقوع في هذا الشرك. مارسي حياتك وربي أولادك واهتمي بزوجك وخذي حقك من الراحة والعناية بالنفس. وذلك عن طريق برنامج تضعينه مع مجموعة من الصديقات حيث تجتمعن في الأسبوع مرة في بيت إحداكن. ومن ثم تقمن بعمل "بودي كير" لبعض، وتعملن حمام زيت للشعر وماسكات للبشرة ويمكن عمل حمام بخار للوجه والجسم وهكذا تكونين أنت وإياهن قد اصطدت عصفورين بحجر. اجتمعتن وفي نفس الوقت اهتممتن

بجمالكن ويمكن أن تنفذي ذلك لوحدك إذا لم تحبي أن يكون معك أحد؛ المهم أن تضعي البرنامج وتمشي عليه وستذهلك النتيجة حيث ستحافظين على جمالك ونعومتك أطول فترة ممكنه ويمكن أن تلتحقي بنادٍ رياضي ثلاث مرات في الأسبوع ويكون وقت الذهاب بعد السادسة مساء عندما تكونين مطمئنة على أولادك وتنتهين منهم، وحتى لو ذهبت في وقت مبكر فلا ضير من ذلك لأن مردود ذلك سعادة وجمال وقوة وصحة، فلا تهملي نفسك بانتظار أن يكبر الأولاد، لأن الأولاد سيكبرون وأنت ستكبرين قبلهم، إن لم تهتمي بنفسك وصحتك فاهتمي بنفسك لتشاركيهم لحظاتهم السعيدة وأنت في قمة جمالك ولياقتك، وثقي أنك ستكونين مصدر فخر لهم، وإياك أن تهملي نفسك. وتتنازلي عن أوقات راحتك وجمالك ورفاهيتك فدللي نفسك واهتمي بها، ولا يقتصر الاهتمام بالجمال على الشكل فقط بل على الجوهر حيث يجب أن تتزودي بكل خبرة تضيف لك جمالاً في الشخصية، فالشخصية تنمو وتتطور وتتبلور حسب ما تزودينها به من خبرات ومعلومات وثقافة فتزدادين جمالاً.

ولاتنسي هذة القاعدة خلقت المرأة لتتنعم بالدلال وخلق الرجل ليقوم بهذه المهمة.

المفتاح السادس والعشرون: الرومنسية في الحياة الزوجية

زوجي ليس رومانسياً لا يهتم لشيء إلا لطعامه وشرابه ولم يعد يقول لي عذب الكلام ولا يهتم للمناسبات المهمة لدينا ماذا أفعل؟

قلت لها: أيهتم بك إذا ما كنت متعبه؟

قالت: نعم.

قلت: أيشتاق إليك إذا ابتعد؟

قالت: أجل، ولكنه لا يتكلم.

قلت: وماذا صنعت أنت؟ ألا تعلمين أن فاقد الشيء لا يعطيه، وأنه يجب عليك أنت الأنثى أن تزرعي فيه هذه العادات وتتحيني الفرص لتفاجئيه ببعض الاهتمام الخاص به، مثل أن: تستغلي أيام الإجازات لتغيير برنامج حياتكما، أن تقدمي الإفطار لوحدكما وتتحدثي معه عن أيام زواجكم الأولى وتتذكري معه، وفاجئيه بهدية بسيطة في بعض الأحيان حتى لو كانت لوحاً من الشوكولاتة ملفوفاً بطريقه حلوة واضحكي معه إذا فتحها، وصدقيني بأنه يوماً بعد يوم سيتعلم البساطة، في التعبير ولا تكوني محدودة التفكير، فالرومانسية تكون في نظره في لمسة عفوية غير متوقعة في كلمة حلوة بعد يوم عمل شاق منك أو منه؛ المهم أن هذه اللفتات موجودة بينكما وعلى العموم إذا كنت مصرّة على عالم الخيال فإليك بعض الأفكار، ولكن اعلمي أن بعض الرجال يستمتع بها ويقدرها ويرغبها، والبعض الآخر يستمتع بها إذا عملتها له والبعض الآخر لا يهتم لها ويعتبرها أشياء سخيفة، وقد يقبلها مجاملة لك فلا تتأثري من ذلك واعلمي أن لكل إنسان فلسفته في الحياة، وليس معنى أنه لا يحب الشمع والموسيقى أو الهدايا أن ذلك نهاية العالم، المهم المودة والرحمة والتفاهم وليكن أفقنا واسعاً ولاتهملي الثقافه الجنسيه فلها دور كبير في اجتذاب الزوج والحفاظ عليه من بدايه الزواج حتى اخر العمر فالرجل بدون مشاركه في الجنس يصبح تعيسا فهذة هي النقطه الرئيسيه عندة حيث ان الجنس يمثل جانبا هاما عند الرجل في حياته الزوجيه

واستمرارها وتؤثر حتى في تعامله مع المرأة فكلما حصل على المشاركه والتفهم لاحتياجاته الجنسيه كلما اقترب منك اكثر لذلك ارجعي للكتب المختصة لتفهمي اكثر عن طبيعه الرجل في هذا الجانب وإليك هذه الأفكار:

أخترت لك هذه الأفكار مع أنه يوجد في المكتبات كتب كثيرة في هذا المجال وكذلك الأنترنت ملئ بالأفكار المماثلة وهذه الأفكار منه وأرجو أن تجدي فيها مايناسبك:

• أحضري قماشاً أسود وافرشيه على الأرض. ثم أحضري شموعاً وضعي تحتها قصديراً وضعيها على أطراف القماش. ثم أحضري أناء زجاجياً واملئيه بالماء، وضعي على سطحه الشموع، بإمكانك أيضا وضع بعض الورود الطبيعية أو المجففة.

• إذا كان عندك عقد فل ناشف ضعيه في الماء، ضعي الإناء في المنتصف واحضري العشاء ولا تنسي أن تكملي الجو بموسيقى هادئة وعطر ولبس جميل.

• أحضري أوراقاً ملونه واطبعي عليها كلمات أو عبارات تريدين أن تهديها إلى زوجك والصقيها بجانب بعضها عند مدخل البيت، وسيفاجأ زوجك عند دخوله بإمكانك أن تضعي أسهماً يتبعها حتى يصل إلى الغرفة التي تريدين، وتكون مجهزة لقضاء ليلة شاعرية على أضواء الشموع.

• افرشي قماشاً أبيضاً أو سكرياً على السرير وأحضري ورقة حمراء اللون قومي بقص قلوب صغيرة بحجم سنتيمتر واحد ثم انثريها على السرير ويمكن أن تضيفي بعض الإكليل أيضا وقومي بتسليط نور الأباجورة على السرير.

• قصي أوراقاً كثيرة واطبعي عليها قبلات بأحمر الشفاه ثم وزعيها على الأرض من المدخل إلى الغرفة أو المكان الذي تريدين أن يصل إليه.

• أحضري قصاصات من الورق، واكتبي في كل ورقه كلماتك الرومانسية فمثلاً: إلى غاباتك الاستوائية، قد يتعجب من كلمة غابات، لكن حينما يحضر سينبهر من تلك الغابة التي أعددتها له بعد أن يجدك قد حضرت له طعامه وما يحب من أكلات ويسعد بمظهرك الأنيق، وحينما يدخل إلى الحمام ليستحم سيفاجأ بتلك الغابة... بالطبع تكونين قد فرشت أرضية الحمام بالفوط الخضراء وشبهت المكان بخضرة الغابة، وتكونين قد أطفأت أنوار الحمام وأشعلت بدلا منها الشموع، أحضرت مبخرة وجعلت الدخان الخفيف يتصاعد منها، وافتحي الماء لينسكب و يملأ الحوض وقصي قصاصات صغيرة واكتبي عليها عبارات جميلة واطوي بعدها تلك القصاصات كلاًّ على حِده، وضعيها في سلة مزينة بالورود واجعليها قريبة من متناول يده، وأخبريه أن هذه الوريقات بمثابة مضاد حيوي يعالجك كلما شعرت بفتور الحب بيننا.

• اتصلي عليه يوماً من الأيام قبل حضوره للمنزل واستدعيه إلى الحمام، وقد ركزت كشافاً بنور أزرق على الماء ليعكس زرقته وكأنه بحيرة صغيره، واجعلي زجاجة فارغة تطفو عليه، واطلبي من زوجك فتحها، وعندما يفتحها سيجد في داخلها ورقة قد كتبت داخلها أي جملة تختارينها، هذه الأشياء ستكسر الروتين الممل وتدخل على علاقتكما نوعاً من التجديد، وعند خروجه من الحمام فاجئيه بوجود بجامته داخل صندوق فوق سريره، سيفتح الصندوق وسيرى فوق بجامته كرت كتب عليه كلمات رومانسية وفوقه حبة شوكولاته.

• جددي غرفته ببعض الحركات البسيطة. وانثري مرة فوق سريره ورداً أحمر. أضيئي الأنوار الملونة المتحركة. ثم بدلي تلك الأنوار بنور الشموع الهادئ.

• فاجئيه بهدايا سواء أكانت هناك مناسبة أم لم تكن. غيري بطريقة ما لبسك وتسريحة شعرك في كل مرة.

• ضعي بطاقة دعوة زفافكما في إطار جميل وعلقيها في الصالة هذا الشيء يعطيها إحساساً قوياً بأنك تعتزين بمناسبة زواجكم فعلاً.

• استخدمي كلمات الحب كل ما سنحت لك الفرصة وقولي له بعض الأسماء غير اسمه مثلا يا حبيبي.

• ضعي عقد زواجكما بين فترة وأخرى حتى تؤكدين مدى اعتزازك بزواجكما. أطبعي نسخه من عقد الزواج وأرسليها له مع عبارة تقول: تتذكر هذا اليوم؟؟

• في ذكرى زواجكم اجعليه يوماً مميزاً وزيني غرفتك بالورود والشموع وارتدي فستان الزواج والطرحة وتذكري معه أحلى المواقف وشاهدي معه الصور واستمعي معه لنفس الشريط وحضري طاولة العشاء على الشموع وتبادلي الهدايا معه واسأليه على ضوء الشمع والموسيقى الهادئة عن احلي ما اكتشفه بك وأحلى صفة عندك وما هو الشيء الذي يتمنى أن يجده بك مستقبلاً، بالتالي أبلغيه بدورك ولكن لا تنسي أن تبتعدي عن التشنج والتوتر واقبلي أي شيء منه بروح رياضية، والغضب ممنوع في هذا اليوم، وحتى لو كنت غاضبة منه صالحيه.

• كبري أجمل صورة لكما ولفيها بورق هدايا وافتحيها معه.

• اذهبا في شهر عسل ثاني وثالث.

• مهما مر على زواجكما من سنين اذهبا لنفس الأماكن التي كنتما تقصدونها في أول أيام زواجكما حددا يوماً في الأسبوع للخروج بمفردكما للسهر أو تناول العشاء في مطعم فآخر. أو حسب الميزانية. أو تناولا العشاء في المنزل على ضوء الشموع وعلى الأنغام الحالمة، والأكثر شاعرية تناول العشاء في البيت على ضوء الشموع من حين آخر والرومانسية في حياتنا تنادي بأعلى صوتها.. حرروني من العلاقات غير الشرعية. وتطالب بإدخالها بيوت الزوجية فهي أحق بها.

• اقطعي تقريباً ٣٠٠ ورقة على شكل قلب و اكتبي خلف كل واحد سبباً لماذا تحب الطرف الآخر؟ وعلقي أول قلب وضعي بجانبه سلة وشمعة وعبارة "اتبع آثار الحب" وعلقي بقية القلوب في أماكن مختلفة خلف الكراسي، و حول مائدة الطعام، وعلى الدرج، وفي غرفة المعيشة، وإلى غرفة النوم.

• إذا كان في عمله حاولي أن تنتهي من الطبخ بسرعة واستحمي ورشي أجواء المنزل بأبهى الزيوت العطرية الفواحة، أو أن تصنعي بنفسك أكياس قماش صغيرة وتضعي فيها الورد المجفف وعطرك المفضل...

• بإمكانك أن تضعي بعض هذه الأكياس في سيارته وتعلقينها على مرآة السيارة الأمامية...

• بطاقة تصنعينها بنفسك فيها عبارة جميلة بالكمبيوتر إذا كنت جيدة في التصميم وضعي فيها صورة أحد أبنائك مثلاً بحيث يكون حجمها حجم الميدالية وقومي بتغليفها من أية مكتبه بتغليفها بالبلاستيك الحراري.

• وضعيها مع سلسلة مفاتيح زوجك...

• أو إذا كان يملك جهاز كمبيوتر في البيت قومي بوضع عبارات المحبة له في شاشة التوقف. حتى في فراش النوم ضعي وردة حمراء وغطيها باللحاف.. فهي كافية عن الكلام.. على مرآة التسريحة في الغرفة ثبتي ورقة فيها بعض عباراتك الدافئة أو في كتاب اعتاد أن يقرأه...

خاتمة...

أختي وابنتي قارئة هذا الكتاب اشتمل هذا الكتاب على الكثير من الأفكار والخطوات العملية المفيدة. والتي لو طبقت مع إنسان عادي فإنها بإذن الله ستنفع وستحقق الهدف، و لكن لو طبقتي ما جاء في هذا الكتاب و لم يجدي نفعاً فلا تحبطي ولا تلومي نفسك ولا تفقدي الثقة بها فإنه من المؤكد أن العيب في زوجك، و يحتاج إلى علاج نفسي لدى مختص لأنه في واقع الأمر إذا جربت عدة طرق لتوصلك إلى هدف ما ولم تنجح، فاعرفي أنه يجب أن تغيري من نفسك فقد يكون العيب فيكِ وليس في الطرق وهذا ينطبق على الزوج الذي لا تجدي معه هذه الطرق، وقد قال تعالى: ﴿ إِنَّ اللّهَ لاَ يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُواْ مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾ (سورة الرعد، آية ١١). وفقنا الله وإياك إلى ما يحب ويرضى.

كتب ومراجع

المؤلف	الكتاب
د.جاي كارتر	رجال سيئو الطباع
. د.جون غراي	الرجال من المريخ والنساء من الزهرة
.أ.د. محمد شحاتة ربيع	قياس الشخصية
موريبل سولومون	العمل مع أصعب الناس
ديبورا تانين	أنت لا تفهمني
دار الحضارة للنشر والتوزيع	كيف تختار شريك حياتك
محمد رشيد العويد	حتى لايقع الطلاق
اقرأ للنشر والتوزيع	كيف أتعامل مع زوجي
محمود طعمه حلبي	تحفة العروسين
محمود مهدي الاستانبولي	تحفة العروس
الإمام أحمد بن قدامة المقدسي	منهاج القاصدين
بثينة السيد العراقي	١٠٠٠طريقة للسعادة الزوجية
مكتبه المؤيد	الوابل الصيب ورافع الكلام الطيب

الفهرس

الموضوع	الصفحة
التقديم	٥
الأهداء	٦
شكر وتقدير	٧
المقدمة	٨
الخطبة والاستخارة	١٠
معايير اختيار الزوج المناسب	١٢
اقتراحات تساعدك في الاختيار المناسب	١٨
الحد من المشكلات الزوجية	١٩
النظرة الشرعية	١٩
عقد القران	٢٢
المهر والتجهيز للزواج	٢٤
الخطوط الحمراء التي لا هوادة فيها	٢٧
ما بعد الزواج	٣٩
المفتاح الأول: تعلمي أن تعيِّشي نفسك	٤٠
المفتاح الثاني: ت خلصي من عقدة الكمال	٤٢
المفتاح الثالث: الشجاعة وعدم الخوف من القدر	٤٣
المفتاح الرابع: تعديل السلوك والتنازل المعقول	٤٤

المفتاح الخامس: الرفق في التعامل	٤٥
المفتاح السادس: التخطيط الجيد للحياة الأسرية	٤٦
المفتاح السابع: الاحترام وتقدير الزوج	٤٨
المفتاح الثامن: الصفح والتسامح	٥٠
المفتاح التاسع: قبول الزوج بعيوبه	٥٢
المفتاح العاشر: أدب الطلب	٥٤
المفتاح الحادي عشر: التخلص من المشاعر السلبية والأعباء النفسية أولاً بأول	٥٦
المفتاح الثاني عشر: لا تكوني وقحة أو فظة	٦٢
المفتاح الثالث عشر: كوني صديقته	٦٣
المفتاح الرابع عشر: علاقة الزوجة بأسرة الزوج	٦٤
المفتاح الخامس عشر: كيف تحصلين على مصروفك؟	٦٩
المفتاح السادس عشر: تعلمي قراءة المشاعر وعلميه هذا الفن	٧٣
المفتاح السابع عشر: احتفظي بأسرارك العاطفية قبل الزواج	٧٤
المفتاح الثامن عشر: كيف تتصرفين كونك الزوجة الثانية	٧٥
المفتاح التاسع عشر: حالة عدم الأنجاب	٧٩
المفتاح العشرون: لا للعنف بكل أشكاله	٨٢
المفتاح الحادي والعشرون: أنواع الرجال وكيفية التعامل معهم	٨٣
الرجل اللئيم السليط فلسفته وطرق التعامل معه	٨٣
الرجل البارد الذي لا يظهر مشاعره وكيف تتعاملين معه	٨٧

الرجل الصامت وكيف تتعاملين معه	٨٩
الرجل البخيل وكيف تتعاملين معه	٨٩
الرجل الخشن وخصائصه	٩١
الرجل المعارض وخصائصه	٩٢
الرجل الباحث عن الأخطاء وخصائصه	٩٣
الرجل الشاكي المتطلم وخصائصة	٩٣
الرجل العدواني وخصائصه	٩٤
الرجل العنيد وخصائصه	٩٥
المفتاح الثاني والعشرون: الغيرة وكيف تتعاملين معها	٩٥
المفتاح الثالث والعشرون: الملل في الحياة الزوجية	٩٧
المفتاح الرابع والعشرون: حافظي على جمالك ومظهرك لآخر عمرك	١٠٠
المفتاح الخامس والعشرون: دللي نفسك	١٠١
المفتاح السادس والعشرون : الرومنسية في الحياة الزوجية	١٠٢
خاتمة	١٠٨
كتب ومراجع	١٠٩
الفهرس	١١٠

المؤلفة في سطور:

الجوهرة بنت زامل بن محمد اللعبون ...

حاصلة على بكالوريوس في الخدمة الاجتماعية، خريجة عام ١٤٠٦هـ تعمل الآن مشرفة تربوية في التوجيه والإرشاد بعد عملها أخصائية اجتماعية في عدد من المدارس لمدة ٢١ عاماً.

مر عليها الكثير والكثير من المشكلات الزوجية لمعلمات أو أمهات كن بحاجة إلى الإرشاد والتوجيه مما جعلها تشعر بأهمية وجود مرجع مبسط يمكن أن ترجع إليه المرأة سواء كانت حديثة العهد بالزواج أو كان لها خبرة فيه.

ينقسم هذا الكتاب إلى قسمين:

القسم الأول:

يختص بالأمور الهامة لبدء حياة زوجية سعيدة - بإذن الله - بدءً بالخطبة والاستخارة ومعايير اختيار الزوج المناسب و أساليب معينة على صحة الاختيار مروراً بالنظرة الشرعية وعقد القران والتجهيز للزواج.

القسم الثاني:

يختص بالمشاكل بعد الزواج ويقدم الحلول بطريقة مباشرة ومبسطة قائمة على العلم والخبرة وذوي الاختصاص إضافة للمراجع المختلفة.

وقد راعيت في هذا الكتاب النظر للمشاكل بطريقة مباشرة وتسليط الضوء عليها ومناقشتها بأسلوب مبسط يدعو للتفكير بما وراء الأمور والتطلع بحكمة وروية والنظر إلى الأمور كما هي لا كما يجب أن تكون وفي ذلك تعامل مع الواقع وتقبل له وهذه أولى اللبنات في حل المشكلات.

Shegrey BookStore
S R 20
3040070074